डॉ० एम० एस० अग्रवाल

प्रभात प्रकाशन, दिल्ली

आँखें

प्रकाशक : प्रभात प्रकाशन, चावड़ी बाजार, दिल्ली-६
सस्करण : प्रथम १९८३

मूल्य : उन्नीस रुपये (लोकप्रिय संस्करण)
मुद्रक : रूपाभ प्रिंटर्स, दिल्ली-३२

AANKHEN (EYES) *by* Dr. M. S. Agrawal

Rs.

आशीर्वाद

मुझे डॉ० अग्रवाल-नेत्र-चिकित्सालय को देखने का अवसर मिला। इस चिकित्सालय के सबध मे मेरे ही आश्रम के स्वामी अर्जुन देव महाराज ने चर्चा की थी। उनके नेत्र मे *असाध्य दूर-दृष्टि-क्षीणता का—२०.०० का रोग था, जिसकी चिकित्सा डॉ०* अग्रवाल ने अपनी पद्धति से की। उनको जो अद्‌भुत लाभ हुआ, उसी से मैं प्रेरित हुआ। कष्ट मेरे नेत्रों को भी था। दूसरे के नेत्रों को जो आश्चर्यजनक लाभ हुआ उससे मेरे नेत्र भी डॉ० अग्रवाल की पद्धति के दर्शन के लिए उत्सुक हो उठे। डॉ० अग्रवाल के हृदय मे एक सत बैठा है—सत ही संत की पीड़ा पहचानता है! डॉ० अग्रवाल ने कुछ दिन मुझे अपने पास रखा। उन की प्राकृतिक चिकित्सा अत्यन्त लाभप्रद सिद्ध हुई। लगभग पद्रह दिन मे ही मैं समाचार पत्र पढ़ने लगा। प्रकृति और आधुनिक विज्ञान के समन्वय ने मुझे अत्यंत प्रभावित किया। यह समन्वय कही और भी उपलब्ध होगा—परन्तु डॉ० अग्रवाल का अध्यात्मोन्मुख होना—उनकी अनन्य विशेषता है। यही कारण है कि उनमे जन-सेवा की सात्विक प्रवृत्ति है।

मैं डॉ० अग्रवाल के लिए कल्याण-कामना करता हूँ और हृदय से आशीर्वाद देता हूँ कि उन्हें प्रभु और भी समर्थ करें, जिससे उनका जन-कल्याण कार्य और समृद्ध हो।

मैं नेत्र-पीड़ित जनगण को परामर्श देता हूँ कि वे अपने नेत्रो को सुरक्षित रखने के लिए इस ग्रथ का अध्ययन करें। उन्हें निस्सन्देह लाभ होगा।

ॐ शिव !

—स्वामी शिवानन्द सरस्वती

दि डिवाइन लाइफ सोसायटी
शिवानन्दनगर, ऋषिकेश,
हरिद्वार

गुरुदेव
श्रीअरविन्द
एवं
श्रीमां
के
चरण कमलों
में
सादर
★

दो शब्द

पितासि लोकस्य चराचरस्य, त्वमस्य पूज्यश्च गुरुर्गरीयान्।
न त्वत्समोऽस्त्यभ्यधिकः कुतोऽन्यो, लोकत्रयेऽप्यप्रतिमप्रभाव ॥

हे विष्णो ! आप इस चराचर सपूर्ण जगत् के पिता और परम पूजनीय गुरु है। हे अनन्त-प्रभाव ! त्रिलोक मे भी आपके समान दूसरा कोई नही है, फिर अधिक कैसे होगा ?

ईश्वर द्वारा प्रदत्त सारा शरीर अविकल रहने पर भी यदि इसमे नेत्र न होते, तो इस सृष्टि के सौन्दर्य का क्या होता ? यद्यपि यह तर्क प्रत्येक इन्द्रिय के सबध में दिया जा सकता है, परन्तु जीवन की चरम उपलब्धि सौन्दर्य मे सन्निहित है—अन्यथा जीवन क्या है ? यही कारण है कि प्रत्येक क्षेत्र मे नयनो का अपना महत्त्व है—भले ही वह साहित्यिक हों अथवा यौगिक। सौन्दर्य और योग का अद्भुत समन्वय इन नेत्रो में हुआ है। सौन्दर्य का वर्णन हो तो नेत्रों की अनेक उपमाए है, और तप का प्रसग आया तो नेत्रों की साधना प्रमुख हुई। योग से नेत्रो मे शक्ति आती है, इसीलिए कालिदास ने पार्वती की तपस्या का चित्रण करते हुए कहा—अनन्य दृष्टि: सवितारमैक्षत—अर्थात् पार्वती एकटक सूर्य की ओर देखती रहती थी। बिना नेत्र-शक्ति के यह संभव नही है। गीता मे 'सप्रेक्ष्य नासिकाग्रम्' कह-कर नेत्रो को नासिका पर दृढ़ करते हुए योग-साधना की शिक्षा दी गई।

आज हम नेत्रों के प्रति कितने असावधान है—यह सोचकर आश्चर्य होता है। शत-प्रतिशत तो कैसे कहा जाए, परन्तु यह निश्चित सत्य है कि आधुनिक शरीर मे नेत्र-पोषण के प्रति जन-वृत्ति उतनी सजग नही है, जितनी उन्हें सजाने में लगी है। नेत्र-रोगो पर विचार से पहले मैं रोग के सबध मे अपने विचार रखना चाहता हूँ।

रोग और मानव

परिवर्तनशील प्रवृत्तिवालों की दृष्टि मे यह सही है कि आज का मानव समय के नये मोड पर आ गया है। जिन बधनों को वह सदा से अपने साथ बाधे हुए है, वे अब टूटते जा रहे हैं। इस विडबना मे जीवन नये समाज को विकसित देखना चाहता है, लेकिन अनेक रुकावटें सामने है।

आज नेत्र एव शरीर के रोगों की बढोतरी का क्या कारण है ? यह प्रश्न प्रबुद्ध

मानव-मन में घर किए हुए है। वह चाहता है कि नीरोग बने, लेकिन इसके लिए उसे कुछ त्याग करना होगा। हमारे शरीर में छिपी आत्मा—महाप्रभु का ही अंश है और प्रत्येक जीव उसका रूप है। हमारे शरीर के चारों तरफ आत्मिक शक्ति का विद्युत्-वर्तुल घेरे हुए है, लेकिन आज के मानव का मन इतना दूषित हो गया है कि वह अंदर छिपी आंतरिक शक्ति को बाहर नहीं आने देता। दूषित मन एक ऐसे विष को जन्म देता है, जो हमारी शिरा-शिरा को शक्तिहीन बना देता है। अगर आज के मानव को नीरोग बनने की कामना सच्चे रूप में है, तो उसे महा-प्रभु—जो चैतन्य है—के प्रति पूर्ण रूप से समर्पित होना होगा। भगवान् श्रीकृष्ण ने गीता में अर्जुन से कहा था कि सारे धर्मों के विकल्पों (कर्म, अकर्म, विकर्म आदि द्वंद्वों) को छोड़कर एक मात्र मेरी शरण में आ जाओ, मैं तुम्हें सारे पापों से छुड़ा दूंगा। शरीर के विष को दूर करने के लिए विधाता ने दो महान् मंत्र मानव को दिए हैं—जिनके जप मात्र से शरीर पवित्र हो जाता है। जप-शक्ति की परिधि विकास-सागर में बढ़ती चली जाएगी और मानव को संयम, संतोष और सामर्थ्य का बोध करा सकेगी।

आदि काल से मानव-विकास में यह वैदिक मंत्र प्रमुख रहा है—

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गोदेवस्य धीमहि
धियो यो नः प्रचोदयात्।

हे प्राणस्वरूप, दुःखहर्ता और व्यापक आनन्द देनेवाले प्रभो! आप सर्वज्ञ, सकल जगत् के उत्पादक है। हम आपके उस पूजनीय, पापनाशक स्वरूप—तेज का ध्यान करते हैं, जो हमारी बुद्धियों को प्रकाशित करता है। हे पिता! आपसे हमारी बुद्धि कदापि विमुख न हो। आप हमारी बुद्धियों में सदैव प्रकाशित रहें और हमारी बुद्धियों को सत्कर्मों में प्रेरित करें, यही प्रार्थना है।

प्राकृत में णमोक्कार मंत्र

णमो अरिहंताणं, णमो सिद्धाणं, णमो आइरियाणं।
णमो उवज्झायाणं, णमो लोए सव्वसाहूणं॥

अर्हन्तों को मेरा नमस्कार, सिद्धों को नमस्कार, आचार्यों को नमस्कार, उपाध्यायों को नमस्कार, लोक में सभी साधुओं को नमस्कार!

इस महामंत्र में ५ पद है, जिनमें ३५ अक्षर है, और इन अक्षरों में ३४ स्वर और ३० व्यंजन हैं। प्रस्तुत महामन्त्र में अर्हन्त, सिद्ध, आचार्य, उपाध्याय और साधु का उल्लेख किया गया है—जो आत्मविकास की सूचक अवस्थाएं हैं। आज की मार्गभ्रष्ट जनता जैन मंत्र पर विश्वास कर अपना हित कर सके, इस हेतु जैनाचार्यों ने दुनिया के वैभवों से हटाकर आठ कार्यों में दिशा दी। जो हैं—समय, आसन, मुद्रा, पल्लव, वस्त्र, योग, माला, हस्तांगुलि, मंडप और स्वर। इस अहिंसक

महामंत्र से प्राणिमात्र की रक्षा युगों से होती आ रही है और होती रहेगी।

मंत्रों का महायोग यह रहा है कि लौकिक शत्रु, मित्र बनकर अनिष्ट नहीं कर पाता। मन का विकास हो जाता है और आत्मिक शक्ति अपना प्रकाश बाहर फेंकने लगती है। जिस समय प्रकाश बाहर आने का स्थान बना लेता है, व्याधियां शरीर मे प्रवेश करने से घबराती हैं। व्यक्ति की पवित्रता ही योग है, और इसके लिए जीवन के पग-पग पर महान् मंत्र को भूलना नही चाहिए।

भारतीय संस्कृति के ये महामूल मंत्र इस दृष्टि से भी श्रेष्ठ हैं कि प्रभु की महान् शक्ति जो अपरिमेय है, आप में प्रवेश कर पाती है। आपकी मनोकामना अपने आप रूप ले लेती है और जीवन एक ऐसे सुख की अनुभूति करने लगता है, जिसे सत्य रूप में आनन्द कहते हैं। इसी आनन्द-प्राप्ति के लिए तो मानव जन्म लेता है, लेकिन वह भौतिक आनन्दों में अपने को फसा लेता है—जो कुछ पलों के होते हैं। समय बीत जाता है और जन्म की डोर टूट जाती है, और फिर से जन्म के खेल में आना पड़ता है – और प्रभु के नाटक-चक्र से निकलने की थोड़ी-सी मनो-कामना आप मे है तो इन मंत्रों को जीवन की डोर से बाध लो – समय अपने आप आपको मार्ग दिखाता चला जाएगा। आपके पैर अपने आप सत्मार्गों पर चलते चले जाएँगे। शरीर की व्याधियाँ अपने आप शात हो जाएँगी। आप नीरोग हो जाएँगे, शरीर स्वर्णिम हो जाएगा।

बृहत्साम तथा साम्नां गायत्री छन्दसामहम्।
मासानां मार्गशीर्षोऽहमृतूनां कुसुमाकरः॥

गीता १०।३५

मैं मंत्रों में इन्द्र के लिए गाया जाने वाला बृहत्साम गान हूँ, और छन्दों में ब्राह्मणों द्वारा नित्य उच्चरित गायत्री मंत्र हूँ। महीनों में मार्गशीर्ष मास हूँ और ऋतुओं में वसन्त हूँ।

मनुष्य के जीवन मे रोग अस्त-व्यस्तता का नाम है। वह यह नही जानता कि कैसे जिएं? जिस शरीर को लेकर हमने जन्म लिया है, वह तीन भागों में विभक्त है—प्रथम आत्मा, दूसरा मन और तीसरा शरीर। अब देखना है कि जो रोग होते हैं, उनका इनमें से किन-किन पर प्रभाव पड़ता है। मुख्य रूप से रोग का कष्ट शरीर को ही उठाना पड़ता है, और जब शरीर कष्ट उठाने लगता है तो उसका प्रभाव मन पर पड़ने लगता है; या दूसरे शब्दों में कहा जा सकता है कि रोग की जन्मभूमि मन है और शरीर उसका वाहन।

अब प्रश्न उठता है—रोग की विभीषिका से कैसे बचा जाए? यह प्रश्न तो अच्छा है, लेकिन पहले यह नही भूलना चाहिए कि इन दोनों का स्वामी आत्मा है। जिस समय मन आत्मा की भाषा से विमुख चलने लगता है और अपने में अहं के बीज को जन्म दे देता है, उस समय रोग रूपी पिशाच शरीर में प्रवेश कर जाता है।

आज मनुष्य जो जीवन व्यतीत कर रहा है, वह केवल शरीर की तृप्ति ही है। मन आजकल शरीर का दास बना हुआ है और आत्मा का कोई स्थान ही नही है। अब आप ही सोचिए, क्या इसी तरह के जीवन को आप जीना समझते है? नही, यह केवल बनावटी जीवन है, जो इस स्थूल शरीर की शिरा-शिरा मे विष का स्थान ले रहा है।

सोचिए, मद-सेवन और ऐसा आहार जो तामसिक है, उसका प्रभाव शरीर पर कैसा पड़ेगा? जिस समय शरीर दूषित हो जाता है, उस समय मन अपने आप विषैले विचारो के सागर मे गोते लगाने लगता है और अवगुणों का प्रवेश गतिमय हो जाता है—लालच, मोह, क्रोध मन से चिपट जाते हैं और शरीर काम के ग्रास मे फस जाता है। जीवन के विकास-द्वार स्वय बन्द हो जाते है। कभी-कभी मन कहने लगता है कि ऐसे जीवन को छोडकर दूसरा कुछ नही। विचारो की धारा बहने लगती है और जीवन समय के मायाजाल मे झकोरे लेने लगता है। जानते हो, ऐसा क्यो होता है? आत्मा की वाणी या उसकी प्रधानता स्वीकार नही हो पाती। आत्मा मे छिपा प्रभु अदृश्य-सा दिखाई देता है। जानते हो, यह (प्रभु) तीनो का स्वामी है। सोचा है, भगवान् क्या है? नही, तो सुनो—भगवान् शब्द मे भगवान् नही है—भगवान् एक आदर्श है, आज के मनुष्य ने राम या कृष्ण को अपना आदर्श नहीं बनाया है। उनके नाम की झूठी माला जपना ही भगवान् समझ बैठे है। राम या कृष्ण के गुणो को जीवन मे उतारने की कभी नही सोचते। जब तक अपने सोचने के तरीको मे परिवर्तन नही लाएँगे—मन और शरीर परिवर्तित नहीं हो सकते।

रोग से दूर रहने के लिए पहले अपने आसपास के वातावरण को दूषित होने से बचाना चाहिए—भोजन का शुद्ध होना प्रथम चरण है, दूसरा है मनन या ध्यान और तीसरा है स्वाध्याय। जिस समय हम तीनों चरणों को मिलाकर आगे बढ़ेंगे, जीवन की बाधाएँ अपने आप सरल होती जाएँगी और शरीर से लिपटी व्याधियाँ अपने आप विरक्तता अनुभव करने लगेंगी। जीवन में अपने आदर्श को राम या कृष्ण से नीचे मत आने दो, रावण या कंस के आदर्शों मे फँस गए तो नरक की चरम सीमा के दर्शन करने पड़ेंगे। यही अवस्था व्याधियों का सागर है।

जिस समय आत्मा का स्थान प्रथम हो जाता है—उस समय सत्गुणों का प्रवेश मन मे होने लगता है—जैसे दया (अहिंसा), त्याग (दान) एवं संयम (दमन)। ऐसी अवस्था मे मन पूर्ण रूप से आत्मोन्मुख हो जाता है और सरलता उसकी उँगली पकडकर आगे चलने लगती है। ध्यान रहे, साधना के इस चरण में, "मैं" का समावेश अहंकार को जन्म दे देता है और यही दूषित हलाहल शरीर की शिरा-शिरा मे समावेश कर जाता है। अगर सच्चे रूप मे अपने को नीरोग बनाना है, तो यह सदा ध्यान रहे कि शरीर का स्वामी मन दूषित होने से बचा रहे।

अगर पवित्र मन, रोग का वैद्य है तो वड़े-वडे साधु भयंकर रोगों के ग्रास मे क्यों आ जाते है ? आपका प्रश्न समय के साथ उचित है, लेकिन जहां साधु-जीवन के एक छोटे-से कोने में अहं या काम का प्रवेश हो जाता है तो उसका परिणाम भी भयंकर होता है—जो रोग आम गृहस्थ को नही होते, वे उन्हे हो जाते है।

नीरोग शरीर के लिए मूल उपचार पहले मन का होना चाहिए। हमारे आहार में पवित्रता और विचारों का सागर अमृतमय होना चाहिए। औपध का स्थान उसी समय मूल्यवान होता है, जिस समय मन अपनी दूपित अवस्था से अलग हो जाए, अपने मालिक की सुने—वह है आत्मा। जव तक मन अपने को ही मालिक समझे रहेगा, रोग के ग्रास से वच नही सकते।

आज का मनुष्य-जीवन तीसरे धरातल पर चल रहा है। शरीर ने अपने को प्रथम स्थान दे दिया है। मन को मदहोश करके उसने ऐसी कालकोठरी मे वद कर दिया है—जहा कोई खिडकी नही है। वेचारी आत्मा पाताल लोक की निवासी हो गई है। अब स्वय सोचिए, आप कहां खड़े है ? जीवन का एक-एक पग निद्रा के झकोरों में झूमता चल रहा है। आप किसी भी पल गिर सकते है, और यही है रोगो का मकड़जाल। शरीर के वाह्य रोग को वैद्य औपधि दे देता है, लेकिन इससे भी ऊपर एक और वैद्य है—वह है आपमे छिपा गुरु। जव तक आपके वैद्य और गुरु मे निकटता नही आएगी-उपचार ठीक नही हो पाएगा। आजकल जितने भी प्रधान रोग शरीर को घेरे होते हैं, उनका मुख्य कारण मन मे छिपा विप है। यह विप मन वेचारे से वाहर नही फेंका जा सकता, इसके लिए गुरु की शरण मे जाना ही सरल उपाय है। जिस समय आत्मा अपनी छोटी-सी वूद मन मे डाल देती है—उस समय शरीर परिवर्तित होने लगता है, और कल तक जिसे भयकर रोग समझे वैठे थे, वह काफूर होता दिखाई देता है।

रोग अपने आप मे कुछ नही है—जीवन की एक अशाति का नाम है। शांत जीवन नीरोग होने का मूल चरण है। आत्मा का रस प्रेम अमृत से भरा होता है—जो सजीवनी की तरह शरीर के रोम-रोम मे प्रवेश करके जीवन को अमर वना देता है।

अब सोचना है कि आम व्यक्ति अपने को नीरोग कैसे रखें ? इस प्रश्न का उत्तर यही है कि अपने जीवन की दिनचर्या मे परिवर्तन लाओ। प्रात. सूर्य उदय से पहले निद्रा की गोद से अपने को निकालकर प्रात. की पावन वेला मे, प्राकृतिक समीर मे योग का आनन्द लो।
दुग्ध और फलों से अल्प जलपान
हो। शुद्ध आहार से मन मे पवित्रता के अकुर जन्म लेने लगेंगे और जीवन शात नदी मे खडी नौका मे वैठकर क्षितिज मे खो जाएगा। यही है आनद या अन्य शब्दो में शाति, जो जीवन को नीरोग बनाने में सहायक होगी। ध्यान रहे, किसी प्रकार

की भटकन या संशय मार्ग को कटीला बना देता है। मन को साधने के लिए ज्ञान जरूरी है जो स्वाध्याय से प्राप्त होता है।

एक बात मत भूलो—'मैं' अकेले में कुछ नहीं है—इसमें स्वार्थ की मदिरा मिली हुई है। जिस समय मन 'मैं' के साथ आत्मा का मिलाप हो जाता है, उस समय व्यक्ति मे आत्मीयता आ जाती है—जिसका दूसरा नाम है प्रेम। यही आनन्द है जो जीवन को चरम सीमा की तरफ ले जाता है। जीवात्मा में दिव्य विश्वास—यही विश्वास मानव के मन-शरीर को स्वस्थ बना देता है।

माया का जीवन मे क्या स्थान है—क्या इसके कारण हम रोगी तो नही हो जाते ? माया अपने आप जीवन मे आती है और चली जाती है, लेकिन जिस समय मन मोहवश अपने को अविश्वास की छाया में उलझा लेता है तो रोग के अकुर अपने आप शरीर मे दिखाई देने लगते है। उस रोग को हृदयरोग या क्षयरोग या कोई भी नाम दे सकते हैं, लेकिन सिद्धात रूप में अपने आदर्श से विमुख होना ही रोग है। आदर्श हमें जीवन-दान देते हैं—लेते नही, जब तक प्रत्येक क्षण इस बात को गाठ बाधकर नही रखेंगे—रोग का इद्रजाल आपको घेरे रहेगा। अगर चाहते हो कि समय की पीड़ा आपके समीप न आए, तो आत्मा के मधुरस का पान करो—जो शरीर की सभी व्याधियों को मूल रूप से अंत कर देती है और जीवन चक्रव्यूह में फस नही पाता। जानते हो, यह सब क्यों होता है ? क्योंकि हमारे शास्त्रो मे एक जगह कहा है : "बीमारी प्रकृति के साथ किये गए अत्याचारों का बदला है।"

जीवन को अगर इस मायावी जाल से बचाना चाहते हो तो दो मंत्रों को मत भूलना—ये जीवन के प्रत्येक क्षण मे तुम्हारी रक्षा करेंगे; लेकिन यह तभी होगा, जब अदर से तुम पवित्र होगे—स्वार्थ के जाल से दूर—एक संतोषी, संयमी साधु की तरह।

नेत्र-रोग

आज के बढते हुए नेत्र-रोगों के तीन प्रमुख कारण हैं—पहला हम ठीक तरह *देखना नही जानते—लेटकर पढना, झुककर पढना आदि।* दूसरी भूल हम यह करते हैं कि उचित भोजन असमय करते है। शरीर को जीवन शुद्ध रक्त से मिलता है, और जब उसमें दोष उत्पन्न हो जाते हैं तो व्याधियाँ हमको घेर लेती है। अत में तीसरी भूल यह है कि हम ठीक तरह सोचते नही। जीवन के प्रत्येक क्षण दूसरे के अहित की सोचते हैं—इस तरह के विचार हमारे मन को दूषित कर देते हैं और हमारे सोचने की शक्ति विकारयुक्त हो जाती है—यही अवस्था मन में तनाव पैदा करती है और नेत्र रोगी हो जाते है।

समय के साथ सभी को बदलना होगा ! आज का चिकित्सक समाज मे बैठकर

ठीक तरह अपने रोगियो को देख नहीं पाता—कारण, उनके पास निरीक्षण के लिए ठीक यंत्र नही हैं। इसलिए आज के बदलते युग के साथ सभी को बदलना होगा और प्राचीन एवं नये विचारो को अपनी चिकित्सा-पद्धति में स्थान देना होगा। कल जो था वह गलत नही था, लेकिन जो आज है वह असत्य नही है—यह मूलमंत्र आनेवाले चिकित्सक को नयी चेतना प्रदान करेगा।

कभी आपने सोचा है कि हमारे पास कितना ही धन क्यो न हो, कुछ ऐसी चीजें होती हैं, जिन्हें हम नही खरीद सकते। सोचिए, वे क्या चीजें हैं? बाइबिल में इन चीजों के तीन नाम है—पहला स्वास्थ्य। मनुष्य के जीवन में कुबेर की तरह धन क्यों न हो, लेकिन वह अस्वस्थ होने पर स्वास्थ्य को खरीद नहीं सकता। प्रकृति के सामने उसे झुकना पड़ेगा और उन अवस्थाओं से गुजरना होगा, जो अस्वस्थ आदमी के साथ बीतती है। गरीब और अमीर का कोई सवाल सामने नही होता। किसी ने ठीक कहा है—"कमजोर रोगी, मन को कमजोर बना देता है।"

मनुष्य के जीवन में दूसरी अमूल्य वस्तु है—भूख। स्वस्थ आदमी को अपने आप समय पर भूख लगती है। वह उतना ही भोजन खाता है—जितना उसका शरीर ले सकता है। अगर किसी को भूख ही ठीक तरह न लगे तो वह उसे खरीद नही सकता। दवाएँ कुछ थोड़ा सहयोग दे सकती है, लेकिन प्राकृतिक भूख विधाता की देन है, जो स्वस्थ अवस्था की पहचान है। प्रकृति के सभी पकवान सामने होने पर भी धनवान या गरीब, भूख न होने पर किसी भी अवस्था मे आनद नही उठा सकते। अगर आपका शरीर यम, नियम और मंत्रशक्ति को जानता है तो प्रभु की अमूल्य भूख आपको मिलेगी—जो शरीर ही नही, आत्मा को भी शक्ति प्रदान करेगी।

आज के इस मानव-समाज मे तीसरी मूल्यवान वस्तु है—निद्रा। जिस व्यक्ति को यह समय से नही आती, वह रोगी हो जाता है, और समय के साथ ऐसे रोग हो जाते हैं, जिनका उपचार बहुत कठिन होता है। आजकल धनाढ्य देशो मे इस शक्ति की बहुत कमी है और अनेक प्रकार की दवाएं लेकर वे निद्रा लाने की कोशिश करते हैं, लेकिन प्राकृतिक निद्रा नही आती। मन अनेक प्रकार के प्रश्नों मे उलझ जाता है और व्यक्ति को शक्तिहीन बना देता है। जीवन की ऐसी अवस्था मे गद्देदार पलंग पर करवटें बदलने के सिवा कुछ नही रहता। अगर जीवन को सुखकर बनाना है तो उस मार्ग को अपनाना चाहिए, जिससे जीवन इन तीनों अद्भुत शक्तियों का आनन्द ले सके। जो व्यक्ति अप्राकृतिक नियमों पर चलता है, वह सदा रोगी रहता है और उसका उपचार असंभव है। एक रोग के बाद दूसरा रोग घेर लेता है। अप्राकृतिक जीवन तनावो के घेरे में बन्दी हो जाता है। मानव-जीवन में तनाव की अवस्था को वैज्ञानिक रूप देने का महान् श्रेय अमरीका के कोलंबिया विश्वविद्यालय के नेत्र-विशेषज्ञ डॉ० विलियम एच० बेट्स को जाता है। आपने यह अनुभव किया कि कोई भी व्यक्ति सभी काल मे अपने नेत्रों की दृष्टि को स्वस्थ

नही रख सकता। प्रसन्नता एव क्रोध, सत्य एवं झूठ बोलते समय नेत्र-छाया में परिवर्तन रेटिनस्कोप द्वारा ज्ञात हो जाता है। मन की अवस्थाए ही नेत्रों में आराम अथवा तनाव को जन्म देती है।

आपने देखने की विचारधारा (थियोरी ऑफ एकोमोडेशन) को वैज्ञानिक धारा से अलग बताया। आपका कहना था—हमारे देखने की क्रिया ओबलीक एवं रेकटाई मास-पेशियों की सहायता से होती है—कांच को देखने की विचारधारा में एक सहायक माना, पूर्ण रूप से इस पर अपनी विचारधारा को आधारित नही किया। आपकी पुस्तक 'दि क्योर ऑफ इपरफेक्ट साइट बाइ ट्रीटमेंट विदाउट ग्लासेज', जो १९२० मे न्यूयॉर्क से प्रकाशित हुई थी—इस पुस्तक में डॉ० बेट्स के ५० वर्ष के अनुभवों को सचित्र रूप में दर्शाया है और कारमर एव हेल्महोल्टस की विचारधारा को सत्य नही माना है।

आपकी विचारधारा मे नेत्र की विकारयुक्त अवस्था का निदान—मानसिक तनाव की शांति, शुद्ध आहार, नेत्रों का ठीक प्रयोग और त्राटक आदि साधनों का वर्णन है। मेरी प्रस्तुत पुस्तक 'आखें' आपके सामने हैं—इसमे श्रद्धेय डां० बेट्स की महान् विचारधारा के साथ मेरे पूज्य स्वर्गीय पिता डॉ० आर० एम० अग्रवाल एव मेरे अनुभव हैं—जो डॉ० अग्रवाल आइ इंस्टीट्यूट के ५० वर्ष की अनुभूति है। आशा है, पाठक जीवन की महान् देन—नेत्र-ज्योति की रक्षा के लिए पूर्ण श्रद्धा से जीवन नियमित करेंगे।

अत मे गीता के इन शब्दो के साथ अपने दो शब्दों की कड़ी को अनंत में लीन होने दे रहा हूं—

यज्ञ दानं तपः कर्म न त्याज्यं कार्यमेव तत्।
यज्ञोदानं तपश्चैव पावनानि मनीषिणाम्॥ गीता १८।५

यज्ञ, तप और दानरूप कर्म का त्याग नहीं करना चाहिए। इन्हें करना निश्चित कर्तव्य है। निःसन्देह यज्ञ, दान और तप आदि महात्माओ को भी शुद्ध करनेवाले हैं।

वन्दे मातरम्!

२१ फरवरी, १९८३ — एम० एस० अग्रवाल
श्रीमां जन्मदिवस
१५-दरियागंज, नई दिल्ली

अनुक्रम

आंखें

आंखें शरीर का ऐसा अंग हैं, जो प्रकृति के साकार रूप को प्रत्यक्ष में अपने सामने देखती हैं।

इनका रूप गेंद की तरह गोलाकार है और तीन प्रमुख तरल पदार्थ विभाजित करते हैं—जिन्हें ह्यूमर कहते है।

नेत्र का बाह्य भाग सख्त होता है, जिसे श्वेता मंडल कहते है—अंग्रेजी में स्कलेरोटिक।

· इसी भाग के साथ कानीनिका (कौरनिया) मडल जुड़ा हुआ है, जो पारदर्शक है।

श्वेता मंडल के पीछे रक्त की नाड़ियों का एक मंडल है, जिसे कोरायड या रक्त मंडल कहते है।

रक्त मंडल से लगा हुआ है छायापट, जो फिल्म की तरह बाहरी प्रकाश को अपने ऊपर लेता है।

कानीनिका मंडल के पीछे कृष्ण मंडल है और इसी मंडल में एक छिद्र है—जिसे पुतली कहते है।

कृष्ण 'मडल मुख्य रूप से काला होता है, लेकिन कुछ श्वेत त्वचा वाले व्यक्तियों में हलका नीला दिखाई देता है।

कृष्ण मंडल और कोरायड के जोड़ स्थल पर कोमल मांसपेशियां होती है, जिन्हें सिलियरी मांसपेशियां कहते है—ये कांच से जुड़ी होती हैं।

कृष्ण मंडल के बीच में (एक्युअस ह्यूमर) तरल पदार्थ है, जो कानीनिका को रूप देता है।

कृष्ण मंडल की पुतली के पीछे दूसरा तरल पदार्थ है, जिसे कांच कहते हैं। इसका रूप मेगनीफाईंग कांच की तरह होता है।

कांच एवं छायापट के बीच में पारदर्शक तरल पदार्थ होता है, जिसे विट्रयस ह्यूमर कहते हैं। यह भाग नेत्र के तीन चौथाई भाग को घेरे हुए है। इसका रूप अंडे की जरदी के समान होता है।

वाह्य रूप में हमारे नेत्र हड्डी के एक खोल में अपने को स्थान दिए हुए हैं—जिसे अंग्रेजी में ओरविट कहते हैं। ओरविट का एक भाग दिमाग की हड्डी से जुड़ा होता है।

हमारी भौएं—माथे की मांसपेशियों पर अपने को वनाए हुए होती हैं। प्रकृति द्वारा भौओं पर छोटे-छोटे बाल होते हैं जो पानी, धूल आदि से नेत्रों की रक्षा करते हैं। ऊट जैसे जानवर में भौएं काफी बड़ी होती हैं और यही कारण है कि वह रेगिस्तान के तूफान मे भी रेत से अपनी आखों की रक्षा कर पाता है।

कानीनिका मंडल की चमक हमारे अश्रु द्वारा होती है; जो पलकों के झपकने के समय अश्रुग्रंथि से निकले छोटे आंसू—पूरे नेत्र पर फैल जाने से होती है।

ओरविट के ऊपरी कान की तरफ वाले भाग में एक छोटी-सी ग्रंथि होती है, जो अश्रु वनाती है और पलकों के बन्द होने के समय मशक वाले की तरह अपने में से कुछ अश्रु निकालकर पलकों रूपी भंगी द्वारा कानीनिका और श्वेत मंडल को अपने छिड़काव से साफ़ कर देती है।

अगर हमारे नेत्र के मशक वाले या भंगी अपना काम वन्द कर दें या ठीक रूप से न करें—तो नेत्रों में रोग उत्पन्न हो जाते हैं। पानी कम या न आने पर (जेरोसिस) सूखे नेत्र का रोग हो जाता है।

जिस समय नेत्र की दुखी अवस्था होती है या धूल का कण, मानसिक विरह, रोहे, पलकों के रोग आदि होते हैं; उस समय आंखों की अश्रु ग्रंथि अधिक पानी फेंकती है और नाक के पास से नीचे वह जाती है।

हमारी पलकों में नाक के पास दो छोटे छिद्र होते हैं जो हमेशा अश्रु-ग्रंथि से आये जल को चूस लेते हैं और नाक में वनी छोटी-सी अश्रु थैली में जमा करते जाते हैं।

अश्रु थैली में एक छोटा-सा सूराख़ होता है, जिसमें से बूंद-बूंद करके यह निकलता रहता है और सांस की क्रिया के साथ वायुमंडल में समा जाता है।

जिस समय पानी अधिक वनने लगता है, उस समय नाक द्वारा भी पानी आ जाता है। सूराखों से अधिक जल चूसा नहीं जाता और अन्दर की थैली में अधिक भरा जल स्थान नही दे पाता—ऐसी अवस्था में बाहर वह जाता है।

पलकों के अन्दर यह बाहर की तरफ मुड़ जाने से अश्रु रोग हो जाते हैं और बाद में दृष्टिदोष हो जाते है।

पलकों के बालों का पंक्तिबद्ध होना अति आवश्यक है—जिस समय पंक्तिबद्ध नही होते कानीनिका मंडल से रगडते हैं—उसकी चमक में कमी, दृष्टि दोष एवं पानी आदि के रोग पैदा कर देती है।

पलकों में थोड़ी-सी भी खराबी, चोट या किसी शारीरिक रोग के बाद विशेषज्ञ से अवश्य सलाह लें।

तेज तंबाकू, नशीली चीजों के सेवन से पलकों की नसों पर असर पड़ता है। कुछ रोगियों में पलकों का पक्षाघात तक हो जाता है।

पलकों के पीछे पतली झिल्ली में छोटे-छोटे दाने होने पर रोहे का रोग घर कर लेता है। नेत्रों की सफाई—शुद्ध भोजन इस रोग से बचने के सरल साधन है।

नेत्रों के कानीनिका मंडल में वरम आने से सफेदी आ जाती है, जिसे फूला कहते है और यह नेत्र दृष्टि में बाधक पाया गया है।

आंखों के लिए समय पर सोना, सफाई, तनाव के कार्य न करना, मानसिक शांति, संतुलित सात्विक भोजन, अच्छा वातावरण अति आवश्यक है।

नशीले एवं तामसिक आहार से आंखों के सभी मंडलों में रोग हो सकते है और नेत्रों में अंधापन तक हो सकता है।

आंखों की कमजोरी की प्रारंभिक अवस्था में ही विशेपज्ञ द्वारा परीक्षा करा लेनी चाहिए।

स्कूल, कालिज, कारखानों आदि स्थानों में नियमित नेत्र परीक्षा से भावी रोगों से बचा जा सकता है।

आंखें हमारी आत्मा की भाषा को अभिव्यक्त करती हैं।

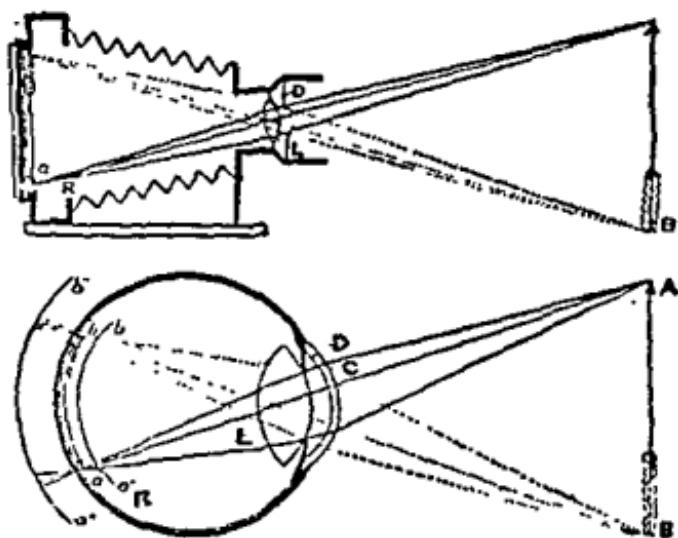
हमारी आंखों को ओवलीक एवं रेकटाई नामक मांसपेशियां संभाले हुए है—डॉ० बेट्स के मतानुसार इन्हीं में तनाव आने से नेत्र रोग प्रारंभ होते है।

हमारे नेत्र और कैमरे के कार्य एक-से है। जिस समय कैमरे द्वारा समीप या दूर का चित्र लेना होता है तो उसके शरीर में परिवर्तन करना होता है।

विश्व प्रसिद्ध नेत्र विशेषज्ञ हेल्महोल्ट्स के विचारानुसार कांच एवं सीलियरी मांसपेशियों की सहायता से देखने का कार्य होता है और अमरीका के प्रसिद्ध नेत्र विशेषज्ञ डॉ० वेट्स के मतानुसार कांच देखने की क्रिया में साधन मात्र है—प्रमुख कार्य वाह्य मांसपेशियों द्वारा होता है।

नेत्रों के छायापट और कैमरे की फिल्म में थोड़ा अंतर है।

कैमरे की फिल्म पूरे चित्र को एकसार अपने ऊपर लेती है और नेत्र का छायापट पर, केन्द्र बिन्दु स्थल पर चित्र अधिक साफ़ और अन्य भाग पर हलका होता चला जाता है।

महाप्रलय के बाद जब पृथ्वी जल से बाहर आई, उस समय प्रकृति के प्रथम दर्शन इन आंखों ने ही किए थे।

कैमरा एवं नेत्र

पक्षियों के नेत्र प्रकृति ने अद्भुत बनाए हैं। कुछ तो दूरबीन या सूक्ष्म दर्शक की तरह काम करते हैं। देखा गया है, कुछ पक्षियों के नेत्र मनुष्यों से सौ गुना अधिक देख पाते है जैसे मक्का का एक दाना मनुष्य को एक या दो गज से साफ दीख जाता है लेकिन पक्षी को सौ गज की दूरी से साफ दिखाई देता है।

घोड़ों की पुतलियां कुछ फैली हुई होती हैं और यही कारण है, वे अपने दाएं-बाएं की वस्तुओं को आसानी से देख पाते हैं।

अनेक जानवरों की आंखें रात्रि के समय चमकती हैं। इसी अवस्था के कारण रात्रि में उन्हें अधिक दिखाई देता है। हल्का-सा प्रकाश जिसके कारण उनकी आंखों में जो चमक आती है, वही उन्हें देखने में सहायक होती है।

नेत्र परीक्षा कैसे करनी चाहिए ?

नेत्रों में क्षीणता आ जाने पर, परीक्षा द्वारा ठीक ज्ञान हो जाने पर उपचार में सुगमता आ जाती है।

सबसे पहले रोगी को आराम से बैठाकर उसका नाम, आयु एवं पता आदि पूछना चाहिए।

व्याधि का समय और अगर उसका वंशज संबंध हो तो पूछने से चिकित्सा करने में आसानी आ जाती है।

जन्म से नेत्रों के कम ही रोग होते हैं—अंधे माता-पिता के अंधी संतान नहीं होती, लेकिन छायापट के कुछ ऐसे रोग हैं जो वंशज प्रभाव रोगी पर छोड़ जाते हैं।

रतौंधी का रोग मुख्य रूप से वंशज होता है।

रोगी को, बाह्य बातें पूछने के बाद अंधेरे कमरे में ले जाना चाहिए।

नेत्रों को बृंहणयंत्र (मेगनीफाईंग शीशा) द्वारा परीक्षा करने के बाद दूर दृष्टि चार्ट को बीस फीट या ६ मीटर की दूरी पर ठीक प्रकाश में रखकर पढ़ने के लिए कहना चाहिए।

चार्ट का पढ़ना पहले दोनों नेत्रों से और बाद में एक-एक नेत्र से करना चाहिए।

अपने विशेष रिपोर्ट चार्ट पर जितनी दूरी से पढ़वाएं या रोगी जो पंक्ति पढ़े वह ऊपर और जिस दूरी की पंक्ति पढ़े—वह नीचे लिखना चाहिए।

उदाहरण रूप में अगर रोगी तीसरी पंक्ति पढ़े, तो लिखा जायेगा ६/२४।

प्रमुख रूप से सभी दूर दृष्टि चार्टों में ६० मीटर, ३६ मीटर, २४

मीटर, १८ मीटर १२ मीटर, ९ मीटर, एवं ५ मीटर की पंक्तियां होती हैं।

दूर दृष्टि चार्ट को अगर रोगी ६ मीटर की दूरी से न पढ़ सके तो उसे उतनी दूरी पर लाकर के पढ़ाना चाहिए—जहां से वह आसानी से पढ़ सके और रिपोर्ट चार्ट पर लिख लेना चाहिए। अगर वह २ मीटर से पहली पंक्ति पढ़ पाता है, तो लिखेंगे २/६०।

दूर दृष्टि परीक्षा के बाद समीप दृष्टि चार्ट पर पहले दोनों नेत्रों से और बाद में एक-एक नेत्र से पढ़ने को कहना चाहिए।

इस चार्ट में बड़े-छोटे अक्षरों में लिखावट होती है, जिसे रोगी को पढ़ना होता है।

समीप परीक्षा के बाद रेटिनस्कोप यंत्र द्वारा ऐनक बक्स की सहायता से नेत्रों के नंबर की जांच करनी चाहिए।

रेटिनस्कोप यंत्र के प्रकाश से पुतली के पीछे का अक्स ३ मीटर की दूरी पर खड़े होकर विशेषज्ञ अपने एक नेत्र को बन्द करके यंत्र में से बने छिद्र से देखता है।

दूर दृष्टि के रोगी में यंत्र के दाएं-बाएं हलके-हलके हिलाने पर छाया विपरीत दिशा में एवं समीप दृष्टि क्षीणता पर साथ चलती दिखाई देती है।

अच्छे नेत्र में छाया की गति हलकी साथ और साफ दिखाई देती है।

अधिक नेत्र क्षीणता होने पर छाया धुंधली होती है और नेत्रों के आगे ठीक नंबर का शीशा लगने पर साफ और गति ठीक दृष्टिगत होती है।

मोतियाबिन्द या अन्य छायापट आदि के रोगों में छाया आंशिक या बिलकुल नहीं दीखती।

रेटिनस्कोप एवं ऐनक बक्स के सहयोग से ठीक नंबर देने के बाद (१८५१ में हेलमहोल्ट द्वारा आविष्कारित) ओपथोलमोस्कोप यंत्र द्वारा नेत्रों के छायापट के काफी समीप आकर परीक्षा की जाती है।

यह यंत्र अपने में प्रकाश लिये हुए होता है और नेत्र के काफी समीप आने पर इसमें बने छिद्र में से अन्दर नेत्रों के छायापट को देखना होता है।

अगर पुतली काफी सिकुड़ी अवस्था में दिखाई दे, तो ड्रोसिन या होमोएट्रोपीन को एक बूंद द्वारा पुतली फैलाकर यन्त्र द्वारा परीक्षा करनी चाहिए।

यंत्र का प्रकाश जिस समय अन्दर जाता है—प्रथम मध्य में छोटी-सी गोलाकार डिस्क दिखाई देती है जो ओपटिक नर्व का मुख्य द्वार है।

डिस्क देखते समय रोगी को दूर देखने को कहना चाहिए। बाद में परिधि पर प्रकाश डालकर ठीक तरह जांच करनी चाहिए।

छायापट की रक्त नाड़ियां एवं डिस्क की बारीकी से जांच करनी चाहिए।

जिस समय रोगी यंत्र से निकले प्रकाश की तरफ देखता है, उस समय केन्द्र बिन्दु दीख पाता है। ऐसे समय ही केन्द्र स्थल की बारीकी से जांच करनी चाहिए।

दोनों नेत्रों की ओपथलमोस्कोप यंत्र द्वारा परीक्षा करने के बाद डिपलोस्कोप यंत्र को रोगी की नाक पर रखकर पढ़ने को कहना चाहिए।

डिपलोस्कोप (सयत नेत्र परीक्षा यंत्र): संयत अवस्था या नीरोग नेत्रों से डी ओ जी दृष्टिगत होगा। हलका कान की तरफ असयत (डाइवरजेंट) होने पर डी ओ ओ जी – नाक की तरफ (कोन्वरजेंट) होने पर ओ जी डी ओ—दायां नेत्र असंयत अवस्था में ओ जी—बायां नेत्र डी ओ।

डिपलोस्कोप के बाद संयत अवस्था की और बारीकी से जांच करने के लिए मेडोक्स विंग टेस्ट यंत्र पर परीक्षा करनी चाहिए।

इस यंत्र में बने दो बड़े सूराखों में से रोगी को यंत्र में बने छोटे से धनुप के स्थान को देखना होता है—अच्छे नेत्र धनुप को शून्य पर देखते है लेकिन असंयत नेत्र किसी अन्य संख्या पर देखते हैं या दोनों में से एक ही तरफ देखते है (शून्य की धनुप)।

अगर एक नेत्र काफी असंयत हो, तो रोगी धनुप को देखेगा या केवल गिनतियों को पढ़ेगा। दोनों को एक साथ नही देख पायेगा।

एम्बलियोस्कोप में दो छोटे चित्रों को यंत्र में डालकर उन्हें एक-रूपता देनी होती है। असंयत नेत्र किसी अवस्था में उन्हें एकरूप नहीं दे पाते।

रंगों की ठीक जांच प्राप्त करने के लिए इशियारा रंग पुस्तक में बने अंकों को पढना होता है। जो रोगी सभी पृष्ठों पर बने अंकों को आसानी से पढ पाता है—वह ठीक समझा जाता है। जो पढने में असुविधा अनुभव करता है या नहीं पढ़ पाता, वह रंगों का अंधा कहलाता है।

नेत्रों के कानीनिका मंडल के स्वस्थ रूप को देखने के लिए प्लेसिडो डिस्क नामक यंत्र प्रयोग में लाया जाता है।

इस यंत्र पर अंधेरे कमरे के वल्व का प्रकाश यंत्र पर पड़ने दिया जाता है और विशेषज्ञ यंत्र के छिद्र में से कानीनिका मंडल को देखता है। स्वस्थ कानीनिका मंडल पर यंत्र पर बनी गोलाकार लाइनें ठीक रूप लिये दिखाई देती हैं लेकिन खराबी होने पर टेढ़ी-मेढी हो जाती हैं।

भेंगेपन की परीक्षा या असंयत नेत्रों की परीक्षा के लिए स्टीयरस्कोप यंत्र प्रयोग में लाया जाता है। इसमें रखे चित्र में बने दो एक से चित्रों को एक रूप दिया जाता है। रोगी नेत्र एकरूपता लाने में कठिनता का अनुभव करते हैं।

पैरीमीटर टेस्ट: रोगी की दृष्टि परिधि को ठीक जानने के लिए यह यंत्र प्रयोग में लाया जाता है। काला मोतिया के रोग में इस यंत्र द्वारा परिधि का ठीक ज्ञान हो जाता है।

वायोफोटोमीटर यत्र द्वारा रोगी के नेत्रों में विटेमिन ए की क्षमता का ज्ञान हो जाता है। इस यंत्र में बने छिद्रों को कम प्रकाश में देखना होता है। कारचालकों एवं कम प्रकाश में कार्य करने वालों की परीक्षा में यह यंत्र विशेष रूप से कार्य में आता है। यह यंत्र तेज प्रकाश से कम प्रकाश में आने के समय का ज्ञान दे देता है। जिन रोगियों को कम प्रकाश में छिद्रों का भास नहीं होता, उन्हें छायापट का रोगी एवं विटेमिन ए की कमी का रोगी समझा जाता है।

कुछ रोगी एक बार की परीक्षा में ठीक प्रकार का ज्ञान विशेषज्ञ को नही दे पाते। ऐसी अवस्था में दो या तीन बार परीक्षा करने पर नेत्रों की ठीक अवस्था का ज्ञान हो जाता है।

नेत्र निरीक्षण के समय विशेषज्ञ की भाषा मीठी होनी चाहिए। किसी प्रकार का क्रोध होने से रोगी में डर की भावना पैदा हो जाती है।

नेत्रों में धूल का कण गिर जाने पर—कानीनिका मंडल एवं पलकों को उलटकर कंजंगटाईवा पर परीक्षा करनी चाहिए। स्वच्छ रुई आदि

की सहायता से सावधानी से कण को निकालना चाहिए।

नेत्रों में लोहे का कण गिर जाने पर मेगनेटिक यंत्र द्वारा कण को निकालना चाहिए।

वोकेशनल टेस्ट : (समीप के लिए) इस पुस्तक में इंजीनियर, गृहणी, पत्रकार, संगीतकार, ताश के पत्ते, शॉर्टहैंड शब्द एवं अनपढ़ों के लिए शून्य अंक चार्ट होते हैं।

स्कोटोमीटर : एक बड़े स्क्रीन पर बिजली द्वारा चालित स्कोटोमीटर के प्रकाश द्वारा छायापट का ठीक ज्ञान होता है।

जिस समय रेटिनस्कोप द्वारा छाया-परीक्षा करते समय छाया दाएं से बाएं या ऊपर से नीचे या अन्य दिशा में साथ या विपरीत चले और दूसरी दिशा में कोई दिशा दिखाई न दे या पहली दिशा से विपरीत— ऐसी अवस्था में नेत्रों का ठीक कोण दिशा का ज्ञान क्रॉससिलिंडर से होता है। एस्टिगमेटिक दूर दृष्टि चार्ट परीक्षक को अंधेरे कमरे में दिशा ज्ञान में काफी सहायक होता है।

नेत्रों के ठीक कंपन (टेंनशन) का ज्ञान बन्द पलकों पर उंगलियां रखकर किया जाता है। कालामोतिया आदि रोगों में टोनोमीटर यंत्र द्वारा ठीक कंपन का ज्ञान हो जाता है।

छोटे बच्चों की नेत्र परीक्षा के समय काफी ध्यान रखने की आवश्यकता होती है। कुछ बच्चे चार्ट कंठस्थ कर लेते हैं। ऐसी अवस्था में चार्ट के किसी भी अक्षर को इंगित करके या कार्ड होल में छिपाकर अक्षरों को पूछना चाहिए।

छोटे बच्चों की परीक्षा करते समय उनके अभिभावक को साथ रखने से परीक्षा में सुगमता हो जाती है।

सभी रोगियों की नेत्र कहानी आराम से सुननी चाहिए। कभी-कभी रोगी ऐसी बातें बता देते है, जो उपचार में बहुत सहायक सिद्ध होती है।

अगर नेत्रों के छायापट की रक्त नाड़ियों में रोग की अनुभूति हो, तो रक्तचाप, रक्त परीक्षा, पेशाब एव शौच आदि की परीक्षा करानी चाहिए।

अगर नेत्र के पास की हड्डी पर चोट लगी हो, तो सिर का एक्स-रे चिकित्सा में सहायक होता है।

जिन बच्चों के नेत्रों में भेंगापन दृष्टिगत हो, पेट में कीड़ों की ठीक जानकारी के लिए शौच परीक्षा करानी चाहिए।

शरीर में रक्त की कमी पर रक्त परीक्षा से चिकित्सा में सुगमता आ जाती है।

छोटे बच्चों की वर्ष में एक बार नेत्र एवं शरीर की परीक्षा होनी चाहिए।

रोगी की नेत्र परीक्षा के साथ विशेषज्ञ को शरीर के सभी अंगों का ठीक ज्ञान होना चाहिए।

हृदय रोग, त्वचा रोग एवं अन्य रोगों का भी नेत्रों पर प्रभाव पड़ता है।

चित्र-सूची

नेत्र यंत्र

दूर दृष्टि चार्ट: सभी भाषाओं में—गिनतियों में—गोल बिन्दुओं में (अनपढ़), खिलौनों में (बच्चों के लिए), हिलने वाले अंग्रेजी शब्द 'सी'

नेत्र परीक्षा यंत्र
१
२
३
४
५
६
७

८

१०

१२

१३

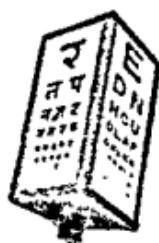
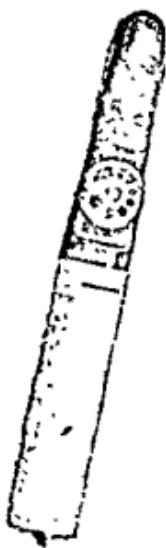
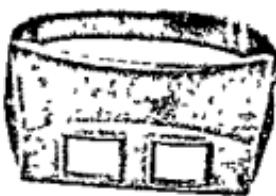
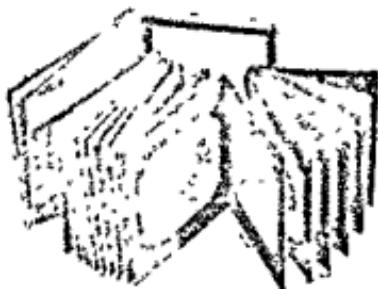
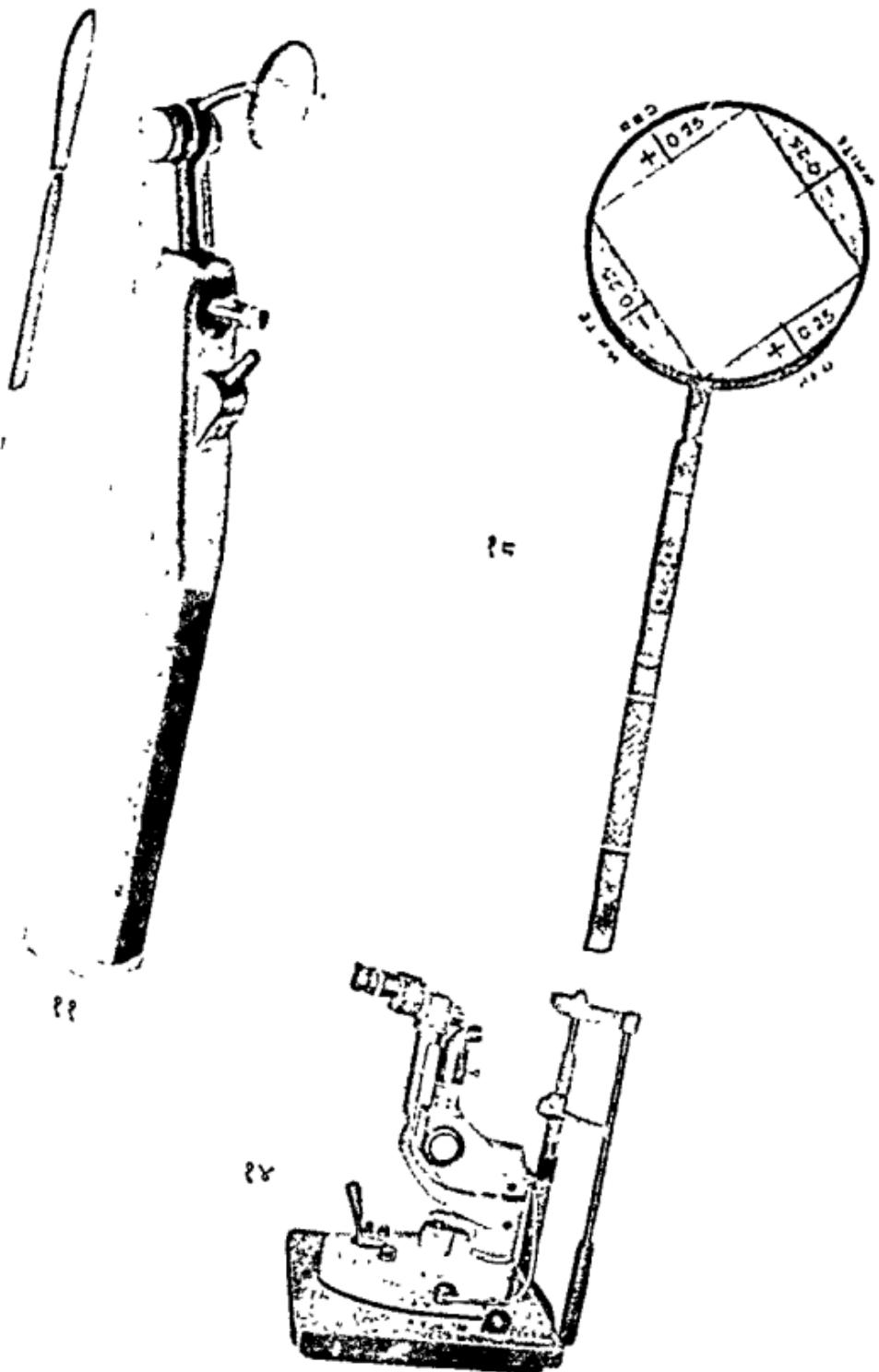
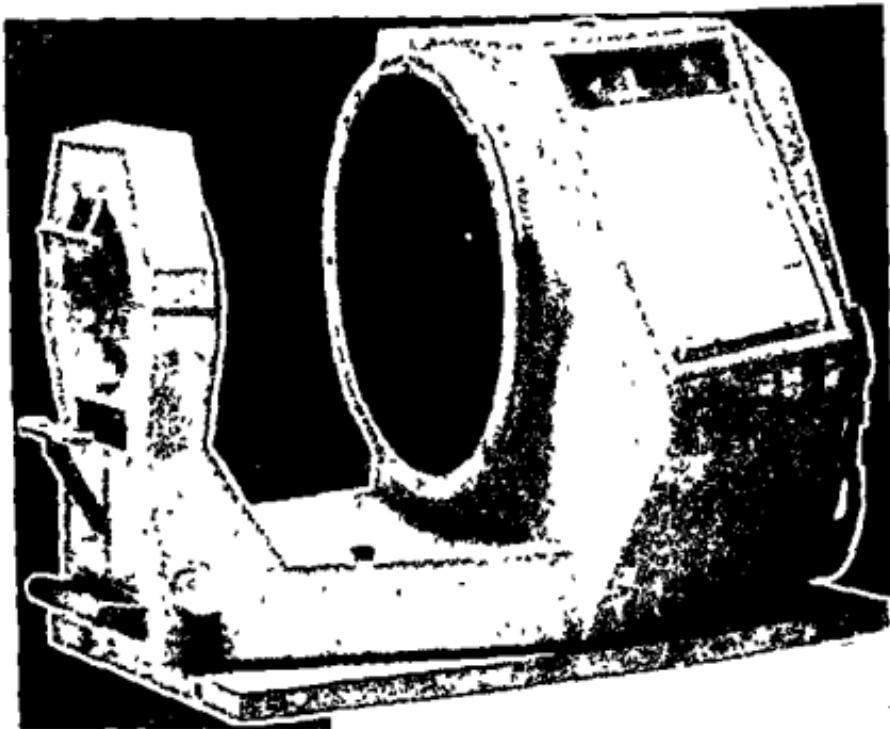
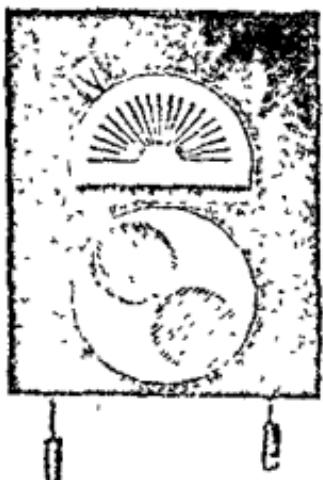
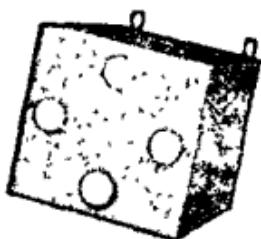
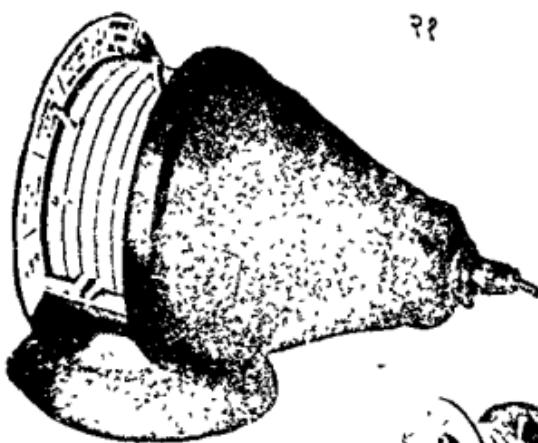
६

१६

१७

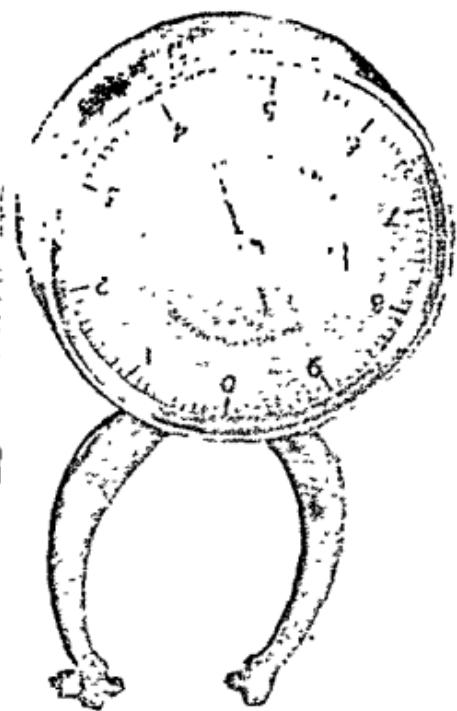
१८

१५

२१

२०

[चित्र-सूची पृष्ठ २६]

२२

२३

२४

[चित्र-सूची पृष्ठ २६]

या 'ई' में (परीक्षा बोर्ड में), बन्द शीशों में, प्रकाशित घूमते बक्स में, [चित्र ४] चार्टों पर दूर दृष्टि की परीक्षा की जा सकती है।

समीप-दृष्टि चार्ट—सभी भाषाओं में —'सी' एवं छोटे बिन्दुओं के चार्ट—छोटे प्रकाशित घूमते बक्स में समीप चार्टों पर परीक्षा की जा

रेटिनस्कोप—बिना बैटरी वाला या स्वयं बैटरी से चलने वाला। [चित्र २]

ओपथैलमोस्कोप : नेत्रों के भीतरी भाग को जांच के लिए। [चित्र १]

ऐनक बक्स : विभिन्न नम्बरों के शीशे इस बक्स में रहते हैं। इन्हीं की सहायता से रोगी को ठीक नम्बर देने मे सहायता मिलती है।

डिपलोस्कोप : नेत्रों की संयत अवस्था के ज्ञान के लिए। [चित्र १६]

मेडोक्स,विंग टेस्ट : नेत्रों की संयत अवस्था के ज्ञान के लिए।

एम्बलियोस्कोप : नेत्रों की संयत अवस्था के ज्ञान एवं चिकित्सा के लिए।

स्टीयरस्कोप : नेत्रों की संयत अवस्था के ज्ञान एवं चिकित्सा के लिए। [चित्र ३]

रेमी सैपरेटर : नेत्रों की संयत अवस्था के ज्ञान एवं चिकित्सा के लिए। [चित्र २२]

साईनेपटोफोर : नेत्रों की संयत अवस्था के ज्ञान एवं चिकित्सा के लिए।

ईशियारा रंग पुस्तक : रंगों का ठीक ज्ञान परीक्षा की पुस्तक। [चित्र ६]

एड्रिज ग्रीन लालटेन : रंगों का ठीक ज्ञान परीक्षा का यंत्र। [चित्र २०]

स्लिट लैंप : कानीनिका मंडल की ठीक परीक्षा करने वाला यंत्र। [चित्र १४]

प्लेसिडो डिस्क : कानीनिका मंडल के ठीक गोलाकार परीक्षा के

यंत्र। [चित्र १५]

आई शील्ड : एक नेत्र बन्द करने वाला कवर।

टोनोमीटर : नेत्रों में तनाव परीक्षा का यंत्र। कालामोतिया आदि रोगों में सहायक। [चित्र ११]

डोशोक्रूम टेस्ट : लालरंग के अक्षर दूर दृष्टि के रोगी को साफ एवं समीप दृष्टि क्षीणता के रोगी को हरे अक्षर साफ दिखाई देंगे।

वर्थ फोर डोट टेस्ट : चार विभिन्न रंगों के छिद्र होते हैं, जिन्हें एक रंगीन ऐनक (डिपलोपिया ऐनक) से देखते हैं। दोनों नेत्रों की संयत अवस्था का ठीक ज्ञान हो जाता है। दो छिद्र दीखने पर बाईं आंख कमजोर, तीन छिद्र पर दाईं कमजोर, चार दीखने पर दोनों नेत्र ठीक एवं पांच दीखने पर असंयत नेत्र दृष्टि। [चित्र २१]

हेडबेंड लूप : दोनों नेत्रों के ऊपर प्लास्टिक लूप लगा लिया जाता है जिससे नेत्रों की बारीकी से बाहरी अवस्था की परीक्षा हो सके। [चित्र १२]

डिपलोपिया ऐनक : नेत्र संयत ज्ञान में सहायक। एक शीशा हरा और दूसरा लाल होता है।

मैगनेटिक यंत्र : नेत्रों में से लोहे के कण को निकालने में सहायता देता है।

वोकेशनल टेस्ट पुस्तक : सभी वर्गों के व्यक्तियों की समीप से नेत्र परीक्षा में सहायक पुस्तक।

स्कोटोमीटर : छायापट का ठीक ज्ञान प्राप्त करने के लिए विशेष यंत्र।

एस्टिगमेटिक परीक्षा चार्ट : नेत्र की ऐस्टिगमेटिज्म क्षमता का ठीक ज्ञान इस यंत्र द्वारा होता है। [चित्र १७]

क्रॉस सिलेंडर : नेत्र की सिलेंडर क्षमता का ठीक ज्ञान इस यंत्र द्वारा होता है। [चित्र १८]

लेंसोमीटर : ऐनक के ठीक नंबर ज्ञात करने वाला यंत्र। [चित्र २३]

लेंस घड़ी : घड़ी रूपी यंत्र द्वारा ऐनक के नम्बर का ठीक ज्ञान हो जाता है। [चित्र २४]

आंखें कमजोर क्यों होती हैं ?

आंखों के कमजोर होने के अनेक कारण हैं लेकिन उनमें प्रमुख ये हैं :

हम नेत्रों को ठीक तरह प्रयोग में नहीं लाते—लेट कर पढ़ना, झुक कर पढ़ना, तेज या कम प्रकाश में पढ़ना आदि।

हम ठीक तरह खाते नहीं—हरी तरकारियां, दूध, पनीर, रसवाले फल (सेब, सन्तरा, अनार आदि), तले एवं मिर्च-मसाले वाले पदार्थों का प्रयोग नेत्रों में दोष पैदा कर देते है।

हम ठीक तरह सोचते नहीं—मानसिक रूप से तनाव में रहना, दूसरों का भला न सोचकर बुरा सोचना मस्तिष्क की मांस-पेशियों में तनाव पैदा कर देती हैं।

बच्चों को स्वच्छ वातावरण में पलने का अवसर देना—दूषित स्थान में रहने से शरीर को शुद्ध रक्त प्राप्त नहीं होता और नेत्रों में दोष पैदा हो जाते हैं।

ध्यान रहे गर्भकाल में माता को अपने भोजन और वातावरण पर ठीक ध्यान देना चाहिए। भोजन, वातावरण और मानसिक शांति से बच्चों के नेत्रों पर अच्छा असर पड़ता है।

गर्भ-काल में विटेमिन 'ए' एवं लोह पदार्थों का सेवन नेत्रों को शक्ति प्रदान करता है।

दृष्टि-क्षीणता के प्रमुख कारण—मलेरिया, पेचिश, रोहे, पेट के कीड़े, कुष्ठ रोग एवं क्षय रोग।

दृष्टिदोष के साथ पलकों में भारीपन, कानीनिका मंडल में चमक की कमी, लालिमा, पानी आना एवं सूजन का होना।

ऐनक का नम्बर अधिक न बढ़े

जिस समय उचित नंबर की ऐनक रोगी अपनी आंखों के ऊपर लगा लेता है, उस समय दूर या समीप की चीजें साफ दृष्टिगोचर होती हैं।

ऐनक का प्रयोग नेत्र विशेषज्ञ की सलाह के अनुसार होना चाहिए। रास्ते पर बैठे ऐनक देने वालों से ऐनक नही लेनी चाहिए।

ऐनक का दिया नम्बर ठीक होने पर भी—शीशों की अच्छाई होनी बहुत जरूरी है। घटिया शोशे नेत्र-दृष्टि-दोष तो पैदा करते ही हैं लेकिन नम्बर बढ़ाने में सहायक होते हैं।

उचित नम्बर की ऐनक प्रयोग करते समय ध्यान रहे, ऐनक के शीशे सदा साफ हों, किसी प्रकार की चिकनाहट, भाप या गंद-दृष्टिदोष पैदा कर देते हैं।

ऐनक सदा नाक पर ठीक तरह रहनी चाहिए। कभी नीची या ऊंची रहने से ऐनक के शीशों से दृष्टि ठीक तरह अंदर नहीं जाती और दोष हो जाते हैं।

ऐनक लगाकर कभी प्रयत्न करके नही देखना चाहिए। उदाहरण के रूप में बाहर जाते समय दूर के बोर्ड साफ दिखाई न दें—आंखें भींच-कर या मींचकर देखने से नेत्रों की नसों पर दबाव पड़ता है और नम्बर चढ़ने लगता है।

ऐनक लगाते समय जो दीखता हो, वह देखना चाहिए। अगर दृष्टि-दोष अनुभव हो, तो विशेषज्ञ से सलाह लेनी चाहिए।

अपने खानपान पर पूरा ध्यान देना चाहिए। तेज मिर्च मसाले-खट्टे-मिट्ठे खाद्य पदार्थ, असंतुलित भोजन नेत्रों को शक्तिहीन और नम्बर बढ़ाने में सहायक होते हैं।

अधिक टैलीविजन, वीडियो एवं सिनेमा नहीं देखना चाहिए।

दूध, मक्खन, पनीर, हरी तरकारियां—गाजर, पत्ता गोभी, पालक एवं अन्य पत्तेवाली तरकारियां—फलों का रस-सूप एवं बादाम आदि ज्योति-वर्धक एवं नम्बर को स्थायी करने में सहायक होते हैं।

मानसिक रूप से सदा प्रसन्न रहना चाहिए। मन में कुढ़ना, रोना, क्रोध एवं चिड़चिड़ा रहने से नम्बर परिवर्तन होने में सहायता मिलती है।

मधुर संगीत, सुन्दर उद्यान एवं पर्वत माला, समुद्र का किनारा एवं शांत स्थल नेत्रों को शक्ति प्रदान करते है।

तामसिक पदार्थ, ईर्ष्या, द्वेष, काम, क्रोध और लालच मन को दूषित

करते हैं और तनाव पैदा करके नेत्र दोष पैदा करते हैं।

ईश्वर भक्ति, यौगिक जीवन, संयम, सतोष और त्याग की भावना मन को शक्ति प्रदान करते हैं।

लेटकर या झुककर पढ़ने से नेत्रों में विकार उत्पन्न होते है।

छोटे बच्चों को बहुत समीप से चलचित्र या टेलीविजन देखने से ऐनक का नम्बर बढ़ जाता है।

बीमारी की अवस्था में—नजला, जुकाम, सिर दर्द, नेत्रों पर किसी प्रकार का दबाव डालकर पढ़ने-लिखने से नेत्रों की दृष्टि में गिरावट आती है।

जिस समय नेत्रों में तनाव का अनुभव हो – उस कार्य को कुछ पलों के लिए छोड़ देना चाहिए और शीतल जल से धोकर कुछ समय के लिए पामिंग करना चाहिए।

नेत्रों में हलकी-सी लाली या पानी आदि की तकलीफ के समय पढ़ने आदि के कार्य को छोड़कर आराम एव तुलसी के पत्तों की भाप देना चाहिए।

नेत्रों के दृष्टि दोष को कभी छिपाना नहीं चाहिए। नेत्रों की समय-समय पर परीक्षा होने से ऐनक का ठीक ज्ञान रहता है।

त्रिफले के जल से प्रातः के समय नेत्रों को धोने से दृष्टि स्थायी होती है।

शहद एवं गुलाब जल के प्रयोग से ऐनक का नम्बर बढ़ने से रुक जाता है।

कमल मधु ज्योतिवर्धक है। प्रातः एवं संध्या के समय नित्य लगाने से ऐनक के नम्बर में परिवर्तन नही आ पाता।

दूर दृष्टि क्षीणता

जिस समय नेत्र को दूर की वस्तुएं दृष्टिगोचर नहीं होतीं, उस समय मायोपिया या दूर दृष्टि क्षीणता का रोग वैज्ञानिक रूप से हो जाता है।

इस रोग का रोगी नेत्रों को भींचकर या छोटे छिद्र में से दूर की

वस्तुओं को साफ देखता है।

इस रोग की बढ़ोतरी का मुख्य कारण दूर की वस्तुओं को प्रयत्न करके देखना है।

जिस समय इस रोग का रोगी दूर की वस्तुओं को प्रयत्न करके नही देखता—अपने खान-पान में विटेमिन ए के पदार्थों का सेवन करता है—दूर दृष्टि में परिवर्तन आने लगता है।

बच्चों को अधिक देर तक टैलीविजन, विडियो या चलचित्र नहीं देखना चाहिए।

मन का शांत होना या तनाव का न होना नेत्रों के लिए लाभप्रद होता है।

जो बच्चे अपने खान-पान पर ध्यान नही देते उनका शरीर संतुलित विटेमिन एवं खनिज पदार्थो से वंचित रहता है—यही कारण है नेत्र विकारयुक्त हो जाते हैं।

जीवन की दिनचर्या नियमित रखने से मन एवं नेत्रों को लाभ प्राप्त होता है।

समय पर सोना एवं जागना नेत्रों को लाभप्रद रहता है।

शुद्ध शहद—त्रिफला जल से नेत्रों को धोना और गुलाब जल का प्रयोग नेत्रों के लिए लाभप्रद पाया गया है।

सूर्य व्यायाम, नेत्र प्याले मे नेत्र धोना, पामिग, हिलने की चिकित्सा त्राटक क्रियाएं नेत्रों की ज्योति बढ़ाने में सहायक होती हैं।

संयम, संतोष एवं योग भावना नेत्रों को बल देती है।

भोजन में विटेमिन 'ए' पदार्थो का प्रयोग नियमित होना चाहिए।

अगर दृष्टि दोष अधिक हो तो विशेषज्ञ की सलाह लेकर ऐनक प्रयोग की जा सकती है लेकिन ध्यान रहे प्रयत्न करके देखने से ऐनक का नम्बर बढ़ सकता है।

विजोन नामक औषधि सूर्य व्यायाम से पहले लगाएं और ओपथोल्मो नामक औषधि की पाच बूंदे नेत्र प्याले मे डालकर एक-एक नेत्र को धोएं। पामिग आदि चिकित्साओं के बाद सोलवस स्पेशल नामक औषधि की एक-एक बूद नेत्रों में एव रोजी स्प्रे भोजन के बाद प्रयोग करें।

ग्रीष्म ऋतु की उष्णता का प्रभाव दृष्टि क्षीणता पर पड़ता है।

बोलविया नामक शीतल स्थल के लोग ४८/५० की आयु के बाद ही ऐनक प्रयोग में लाते हैं, जबकि भारत में ३०/४० से पहले ही दृष्टि दोषों के कारण ऐनक प्रयोग करने पड़ते है।

टैलीविजन

टैलीविजन ज्ञानवर्धक साधन है, जो बच्चों एवं सभी वर्ग के लोगों को मनोरंजन प्रदान करता है।

आजकल बच्चे टैलीविजन के अधिक प्रेमी हो गए है और अपने विद्या अध्ययन के समय को काटकर इस मनोरंजन के साधन में समय देते हैं।

टैलीविजन का प्रयोग नियमित समय पर ही होना चाहिए। अधिक समय घर में खुला रहने से बच्चों के नेत्रों पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

टैलीविजन देखने की दूरी १० फीट या ४ मीटर होनी चाहिए। कम दूरी से देखने से नेत्रों पर तनाव पड़ता है और नेत्र दोष होने की संभावना अधिक हो जाती है।

जिस समय टैलीविजन चल रहा हो, उस समय कमरे में शून्य वाट का या हरा बल्ब जलते रहना चाहिए, इसके प्रयोग से नेत्रो पर कम तनाव पड़ता है।

टैलीविजन अगर साफ दृष्टिगोचर न होता हो, तो अपने को समीप ले जाने का प्रयत्न न करें बल्कि नेत्रों का निरीक्षण अपने विशेषज्ञ से कराएं। हो सकता है नेत्रों में मायोपिया या अन्य नेत्र रोग प्रारभ हो रहा हो।

जिन बच्चों का नम्बर जल्दी-जल्दी बढ़ रहा हो, उन्हें टैलीविजन बहुत कम या देखना बन्द कर देना चाहिए।

अगर टैलीविजन देखते-देखते नेत्रों से पानी आने लगे, तो त्रिफले के जल से या सादे पानी से धोना चाहिए।

टैलीविजन के स्क्रीन पर नीले रंग का स्क्रीन लगाने से नेत्रों पर तनाव कम पड़ता है।

जिस समय मस्तिष्क में भारीपन, शारीरिक रोग या अन्य कोई व्याधि हो, तो टैलीविजन नहीं देखना चाहिए।

टैलीविजन देखते समय थोड़ा विराम अवश्य लेना चाहिए। घंटे या आधे घंटे देखने के बाद कुछ समय नेत्र बन्द करके या पामिंग करने से नेत्रों को आराम का अनुभव होता है।

जो माताएं एक या दो साल के बच्चे को टैलीविजन देखने के समय अपने पास बिठा लेती है, वह उन बच्चों को मायोपिया का रोगी, अन्य बच्चों से जल्दी बना लेती हैं।

बहुत से घरों में छोटे-छोटे बच्चे टैलीविजन के काफी समीप बैठाए जाते है—कारण है घर का छोटा कमरा। ऐसी दशा में टैलीविजन का स्क्रीन छोटा होना चाहिए—बड़ा नहीं।

टैलीविजन देखते समय स्क्रीन की श्यामलता ठीक होनी चाहिए अधिक श्वेत होने से नेत्रों पर तनाव पड़ता है।

ध्यान रहे, टैलीविजन देखते समय ध्वनि कभी तेज नहीं होनी चाहिए। स्वर मध्यम होने से नेत्रों पर तनाव नहीं पड़ता।

टैलीविजन जीवन को प्रकृति के अनेक रूपों के दर्शन कराता है लेकिन जिस समय इसका दुरुपयोग होता है—रक्त कैंसर जैसे भयानक रोग एवं अनेक नेत्र दोष हो जाते हैं।

श्यामल टैलीविजन देखते समय १५,००० वोल्ट बिजली की आवश्यकता होती है। अतः इससे निकलने वाली एक्स किरणों का प्रभाव शरीर पर कम पड़ता है, लेकिन जो बच्चे या बड़े बहुत समीप बैठकर देखते है उन पर एक्स किरणों का प्रभाव अधिक पड़ता है।

रंगीन टैलीविजन देखते समय २५,००० वोल्ट बिजली की आवश्यकता होती है। अतः इससे निकलने वाली एक्स किरणों का प्रभाव समीप के दर्शन करते समय अधिक पड़ता है एवं वातावरण दूषित हो जाता है। एक घंटे दर्शन काल में १५० मिली एंटेजन किरणें वायु-मंडल में फैल जाती हैं। इसके प्रभाव में कमी लाने का सरल उपाय यही है कि १० फीट की दूरी से बैठकर टैलीविजन का दर्शन किया जाए। आज के छोटे-छोटे घरों में यह संभव नहीं है। अतः रक्त कैंसर एवं अन्य रोगों से व्यक्ति ग्रस्त हो जाता है जो भावी जीवन को दुखदायी बना देता है। अमरीका एवं योरुप के अनेक देशों में इसके कुप्रभाव का असर देखने में

आ रहा है। १६६८ में अमरीकी कांग्रेस ने मांग की थी कि टैलीविजन एवं एलैक्ट्रोनिक उपकरणों से निकलने वाली घातक किरणों से सुरक्षा के लिए विशेष कानूनी व्यवस्था की जाए।

आज के जन-जीवन में छोटे बच्चे टैलीविजन में अधिक रुचि लेते हैं। अत: अभिभावकों को उन्हें बहुत समीप नहीं बैठने देना चाहिए। एक्स किरणों का प्रभाव बच्चों पर जल्दी पड़ता है।

कानीनिका मंडल के नेत्र रोग

कानीनिका मंडल हमारे नेत्र का वह भाग है जो कृष्ण मंडल की घड़ी के शीशे की तरह रक्षा करता है।

यह भाग श्वेत मंडल से जुड़ा है। एवं पांच भागों में विभाजित है।

एपिथेलियम, बोमेन्स मेम्ब्रेन, कानीनिका का मूल तत्त्व, डिसीमेंट मेंम्ब्रेन एवं एन्डोथीलियम।

यह सभी भाग पारदर्शक एवं एक-दूसरे से जुड़े होते हैं।

कानीनिका की ठीक परीक्षा स्लिट लेंप नामक यंत्र या मेग्नीफाईंग शीशे से होती है।

कानीनिका मंडल के गोलाकार भाग को रक्त की बारीक नाड़ियां एवं लिम्फ पदार्थ से भोजन मिलता है।

वृद्धा अवस्था में कानीनिका की परिधि के भाग में गोलाकार सफेद या हल्की नीली सफेद लाइनें दिखाई देती है। इनका दृष्टि पर कोई विशेष प्रभाव नहीं पड़ता।

कानीनिका अधिमन्ध (करेटाईटिस): इस रोग में रक्त नाड़ियां परिधि पर काफी उभर आती हैं और मंडल की पारदर्शिता कम कर देती हैं।

दर्द, चौंध, पलकों का अधिक झपकना एवं दृष्टि दोष दृष्टिगत होते हैं।

ऐसी अवस्था में रोगी को पूर्ण आराम की आवश्यकता होती है।

किसी प्रकार का नेत्रों पर तनाव पढ़ने या लिखने आदि कार्य का नहीं होना चाहिए। एट्रोपीन नामक औषधि का प्रयोग रोग को बढ़ने एवं चिकित्सा में लाभ देता है।

स्वास्थ्य को ठीक बनाए रखने के लिए ठीक आहार एवं शक्ति-वर्धक औषधियों का प्रयोग होना चाहिए।

नजला होने पर कफ निवारण औषधि प्रयोग में लानी चाहिए।

भाप स्नान दिन में तीन या चार बार लेने से रोगी को लाभ का अनुभव होता है।

चौंध रक्षा के लिए काला चश्मा प्रयोग में लाना चाहिए।

सात्विक भोजन एवं शांत वातावरण रोगी को लाभ देता है।

तेज मिर्च-मसाले, खट्टे-मिट्ठे पदार्थ, मिठाइयां रोग-वर्धक होती है।

कब्ज की शिकायत में उचित औषधि प्रयोग में लानी चाहिए। भोजन में पपीता, हरी तरकारियां, गुलकंद आदि लाभप्रद रहते हैं।

चोट या कानीनिका पर अधिक वरम होने पर कानीनिका मंडल कभी-कभी बाहर की तरफ आ आता है—जिसे कैरेटाकोनस रोग कहते हैं।

रोगी को कानीनिका मंडल के रोगों में लापरवाही नहीं करनी चाहिए।

छोटे बच्चों में चेचक का पानी जाने से लाली एवं फूला पड़ जाता है।

लाली दिखाई देते ही उचित विशेषज्ञ से परामर्श करके चिकित्सा करानी चाहिए। आजकल थोड़ी-सी असावधानी कानीनिका मंडल को विकारयुक्त बना देती है।

कानीनिका मडल पर फूला या चोट लग जाने पर नए कानीनिका मंडल का आपरेशन द्वारा ग्राफ्ट किया जा सकता है। बड़े नेत्रअस्पतालों में मृत व्यक्ति के सावधानी से रखे कानीनिका मंडल को आपरेशन करके आंख पर लगा देते हैं और रोगी फिर से जीवन में प्रकाश देख पाता है।

कानीनिका मंडल की रक्षा के लिए तेज धूप, धूल एवं धूएं से अलग

रहना चाहिए। काली ऐनक रोगी की काफी रक्षा कर पाती है।

नेत्रों को साफ रखना, त्रिफला के जल से धोना, शुद्ध शहद का प्रयोग एवं गुलाब जल की बूंदों का प्रयोग शक्तिवर्धक पाया गया है।

बच्चों को दीवाली की आतिशबाजी—गिल्ली डंडा एवं तीर-कमान आदि खेल से सावधान रखना चाहिए। थोड़ी-सी भूल कानीनिका मंडल में रोग उत्पन्न कर देती है।

कॉन्टेक्ट लेंस

अदृश्य ऐनक या कोन्टेक्ट लेंस का आविष्कार १६वीं शताब्दी में हुआ था।

प्रारंभिक अवस्था में इसका रूप कांच में था, लेकिन कानीनिका मंडल पर ठीक रूप से न जमने के कारण लोगों मे रुचि पैदा नहीं हुई।

१६३७ के प्रारंभ में विशेषज्ञों ने प्लास्टिक में कान्टेक्ट शीशे का आविष्कार किया, लेकिन प्रयोग में फिर भी कठिनता थी।

१६४८ में केविन ट्यूही ने प्लास्टिक लेस में विशेष परिवर्तन ला दिया और लोगों में प्रयोग करने में थोडी रुचि पैदा होने लगी, लेकिन फिर भी जैसी सफलता की आशा की जाती थी—वह प्राप्त नहीं हुई।

प्लास्टिक लेंस पतले से पतला होता चला गया और अनेक रंगों में परिवर्तित हो गया।

अमरीका में इसका प्रचलन होने लगा और हलके-हलके भारत में भी इसके प्रेमी पैदा होने लगे।

फिल्म कलाकार, उच्च कोटि के खिलाड़ी एवं धनाढ्य परिवार के लड़के एवं लड़कियों में विवाह से पहले पहनने की रुचि पैदा होने लगी।

इसके प्रयोग से चेहरे पर सुन्दरता आ जाती है, क्योंकि ऐनक के प्रयोग से चेहरा सुन्दर दिखाई नहीं देता।

कम या अधिक नंबरों के रोगी समय-समय पर प्रयोग करने लगे लेकिन खोज के बाद पाया कि भेंगे या नेत्र हिलने के रोगियों को भी

लाभप्रद रहा।

आजकल कुछ विशेषज्ञ मोतियाविन्द के आपरेशन के बाद इसका प्रयोग नेत्रों में करते हैं, लेकिन बहुत कम रोगी इसका फायदा उठा पाए हैं।

अमरीका के विशेषज्ञों ने एक नए कान्टेक्ट लेंस का आविष्कार किया, जो रेशम की तरह मुलायम होता है और जिसे उतारने में तकलीफ कम होती है। भारत में यह लेंस कुछ बड़े शहरों में आ पाया है।

सिलकन लेंस के प्रयोग से रोगी को काफी आराम का अनुभव होता है—दृष्टि क्षीणता में कुछ रुकावट आ जाती है।

कान्टेक्ट लेंस का ठीक नम्बर देने के लिए केरोटो-मीटर यंत्र द्वारा पहले कानीनिका मंडल को नापा जाता है और बाद में रिफेक्टोमीटर नामक यंत्र की सहायता से नेत्र का ठीक नम्बर ज्ञात किया जाता है।

नम्बरों का ठीक ज्ञान होने के बाद लेंस पर नम्बर चढ़ाकर रोगी के पहनने लायक हो जाता है।

लेंस को अपने-आप लगाते समय काफी सावधानी की आवश्यकता होती है। थोड़ी-सी लापरवाही कानीनिका मंडल पर घाव कर सकती है।

ध्यान रहे जल्दबाजी कभी नहीं करनी चाहिए।

आजकल बहुत-सी लड़कियां अपनी वेशभूषा के अनुसार रंगीन कान्टेक्ट लेंस प्रयोग में लाती हैं। इस तरह का प्रयोग नेत्रों के हित में नहीं है।

तरह-तरह के लेंस बदलने से नेत्रों के कानीनिका मंडल पर असर पड़ता है और फूला तक हो सकता है।

जो लेंस नेत्रों पर एक बार ठीक तरह कानीनिका मंडल पर आराम से लग जाए—उसे हलके गर्म जल में धोकर प्रयोग में लाएं।

लेंस को ऐसे तरल पदार्थों में न धोएं जो इसे खराब कर दे। शीतल जल या लोशन से साफ करना चाहिए।

विशेषज्ञ द्वारा दिए गए लोशन में लेंस अपना रूप बनाए रखता है। अगर आपका लेंस नीचे गिर जाए तो अपनी उंगली को गीला करके उस पर लगाकर उठाए। लेंस किसी भी तरह की रगड़ से खराब हो सकता है।

अगर नेत्र दृष्टि अधिक क्षीण हो और लेंस गिर गया हो तो पैर का जूता उस पर पड़ सकता है। ऐसी अवस्था में अपने किसी साथी की सहायता से खोज कराकर प्रयोग करना चाहिए। थोड़ी-सी लापरवाही कीमती शीशे को खराब कर सकती है।

नेत्रों में लाली, जलन, सूजन आदि होने पर इसका प्रयोग न करें। ऐसी अवस्था में लेंस लगाने से नेत्र-रोग बढ़ सकता है।

दाए नेत्र मे लेंस को दाए हाथ की पहली उंगली गीली करके लेंस से चिपका दे और कानीनिका मडल पर लगाएं। बाए नेत्र पर लगाते समय बाएं हाथ की पहली उंगली की सहायता से लेंस लगाएं।

लेंस लगाते समय हलका-सा झुक जाना चाहिए। ध्यान रहे, लेंस कानीनिका के मध्य भाग पर ठीक तरह बैठ जाए।

लेंस लगाते समय दर्पण का सहयोग काफी आरामदायक होता है।

लेंस लग जाने पर पहले समीप और बाद में दूर और बाद में समीप देखना चाहिए।

लेंस निकालते समय नीचे की तरफ झुककर कम झपकते हुए, उंगली के सहारे से उतारें। लेंस को रुमाल या हथेली पर भी लिया जा सकता है लेकिन इसकी छोटी डिबिया सर्वोत्कृष्ट रहती है।

विवाह अवसर पर अधिक नम्बर की ऐनक या कम नम्बर की ऐनक प्रयोग करने वाली लड़कियां या लड़के अपने चेहरे के रूप बनाए रखने के लिए प्रयोग में लाते है। यह अदृश्य होते हुए नेत्रों की ज्योति बनाए रखता है।

इसके प्रयोग करने पर दृष्टि में परिवर्तन अनुभव हो, तो भोजन में विटेमिन 'ए' खाद्य पदार्थ में लेने का प्रयत्न करें। मन एवं शरीर का स्वस्थ रहना अति आवश्यक है।

प्रात.काल घूमना, योगासन, यम, नियम एवं ध्यान नेत्रों को शक्ति प्रदान करते हैं।

जिन लोगों के नेत्र सूक्ष्मग्राही, एलरजिक या रोहेग्रस्त हों—उन्हें लेंस प्रयोग में काफी कठिनता का अनुभव होता है।

प्रातःकाल लेंस लगाने से पहले नेत्रों को शीतल जल से अच्छी तरह धोना चाहिए।

लेंस लगाने के बाद या कुछ समय प्रयोग करने के बाद पानी आने की शिकायत अनुभव हो, तो लेंस निकालकर नेत्रों को अच्छी तरह धोना और आराम देना चाहिए।

लेंस लगाने के बाद कभी-कभी दूर-दृष्टि चार्ट को ६ मीटर से पढ़कर नेत्र-दृष्टि की परीक्षा करते रहना चाहिए।

भोजन में तले पदार्थ अधिक नहीं खाने चाहिएं। मिर्च-मसाले अधिक मात्रा में लेने से नेत्रों में जलन एवं पानी आदि की शिकायत हो जाती है।

धूल, धूप एव धुएं में कोन्टेक्ट लेंस को नेत्रों से निकाल लेना चाहिए। धूल या छोटा-सा कण लेंस को खराब कर सकता है।

शीतल स्थानों में लेंस काफी सहायक रहता है। ग्रीष्म स्थलों में यह अधिक लाभकारी नहीं होता।

पानी में तैरते समय लेंस का प्रयोग न करें या विशेष लेंस ही प्रयोग में लाएं।

कान्टेक्ट लेंस को साफ करने के लिए या गीना करने के लिए, नोरमोल एडापेट्स (कार्य करते समय) एवं फलेक्सोल (घंटों सुरक्षित रखने के लिए) अमरीका में अविष्कार हुए या भारत में भी अनेक इस तरह की तरल औषधियां आजकल देखने को मिलती हैं।

समीपस्थ नेत्रों में दृष्टि-क्षीणता : वृद्ध अवस्था में

समीप दृष्टि क्षीणता में रोगी पढ़ने एवं समीप की वस्तुओं को देखने में असुविधा अनुभव करता है। मुख्यरूप में यह रोग वृद्ध अवस्था में होता है।

आयु बढ़ जाने पर कांच मोटा हो जाता है और व्यक्ति समीप की चीजों को ठीक तरह देख नहीं पाता। डॉ० बेट्स, अमरीका के प्रसिद्ध नेत्र विशेषज्ञ के विचार में रेकटाई मांसपेशियों में खिचाव के कारण यह अवस्था होती है।

मुख्य रूप से यह रोग ४० वर्ष की आयु के बाद होता है और आयु

के बढ़ने के साथ नंबर में परिवर्तन आता जाता है।

वैज्ञानिक पुस्तकों के अनुसार ४० वर्ष की आयु में व्यक्ति को प्लस १ नंबर होता है।

जिन व्यक्तियों की समीप की दृष्टि अधिक क्षीण हो जाती है, उनके नेत्र अंदर की तरफ धस जाते हैं और कुछों में कभी-कभी भेंगापन भी दिखाई देने लगता है।

यह रोग दो प्रकार का होता है—स्थायी या औषधि डालने के बाद दृष्टिगत होना।

कम आयु के बच्चों एवं युवा लोगों में यह रोग देखने में आता है। इसका मुख्य कारण नेत्रों की मांसपेशियों में शक्तिहीनता होती है या नेत्र ठीक रूप से कार्य नहीं करते।

इस रोग की परीक्षा समीप दृष्टि चार्ट पर होती है। परीक्षक १० या १२ इंच की दूरी पर चार्ट रोगी के सामने रख देता है और बड़े से छोटे अक्षरों से सजी पंक्तियों को पढ़ने का आदेश देता है।

रेटिनस्कोप द्वारा परीक्षा के समय छाया साथ चलती दिखाई देती है। अधिक नंबर होने पर छाया साथ तो चलती है, लेकिन थोड़ी धुंधली दिखाई देती है।

ओपथोलमोस्कोप यन्त्र द्वारा परीक्षा करने पर डिस्क छोटी दिखाई देती है। कोन्वेक्स या प्लस नंबर लगाने पर अन्दर की आंख साफ़ दृष्टिगोचर होती है।

एलोपैथी में ऐसे रोगी की चिकित्सा ऐनक द्वारा ही होती है लेकिन जिन बच्चों या युवा पीढ़ी के लोगों में यह रोग किसी तनाव के कारण दृष्टिगोचर हो, उन्हें प्राकृतिक चिकित्सा साधनों से लाभ अनुभव होता है।

वृद्ध अवस्था में मानसिक शांति कम होती है। यही कारण है, रोगी का नंबर समय-समय पर परिवर्तित हो जाता है। शुद्ध भोजन, अच्छा वातावरण, आध्यात्म जीवन रोगी की मासपेशियों को शांति प्रदान करता है।

विटामिनों का सेवन, हल्का भोजन, प्रातः भ्रमण और मिर्च-मसाले वाले पदार्थों का सेवन वर्जित कर देना चाहिए।

शिशुकाल में नेत्र-सुरक्षा

बाल्यकाल मानव का वह जीवन है जिसकी दहलीज पर खड़े होकर सारा जीवन सामने दिखाई देता है।

बाल्यकाल में स्वास्थ्य की दृष्टि से नेत्रों की ओर अधिक ध्यान सभी माता-पिता को रखना चाहिए।

बालक का जीवन मां के गर्भकाल से प्रारम्भ होता है। संतान की अनुभूति होते ही मां को अपने स्वास्थ पर पूरा ध्यान देना चाहिए।

ध्यान में रखने लायक तीन बातें: वस्त्र, भोजन एवं मन।

वस्त्रों को अधिक कसकर एवं चटकीले नहीं पहनने चाहिए। वस्त्र साफ, ठीक सिले होने चाहिए।

छाती एवं पेट आदि पर किसी प्रकार का दवाव नहीं होना चाहिए।

अंगों में परिवर्तन एवं शरीर में लावण्यता आदि आने पर वस्त्रों

को बदलते रहना चाहिए। ढीले वस्त्र शरीर को आराम देते है।

मां को अपने भोजन पर विशेष ध्यान देना चाहिए। बाजार के भोजन से बचना चाहिए। दूषित भोजन संतान के शरीर पर प्रभाव डालता है।

गर्भवती स्त्री के लिए प्रोटीन, विटेमिन एवं लौह पदार्थ अवश्य लेने चाहिएं।

प्रातः के समय स्वच्छ वायु में घूमना स्वास्थवर्धक होता है। हरी घास या समुद्र के किनारे घूमने से मन को आनन्द प्राप्त होता है।

स्वच्छ वायु के सेवन से रक्त शुद्ध एवं दूषित वायु शरीर से बाहर आ जाती है।

घर आकर स्नान आदि के बाद अपने इष्ट देव की पूजा करनी चाहिए।

६.३० बजे के समीप ग्लूकोज मिलाकर सेब का रस पीना चाहिए।

८ बजे के समीप बादाम या बोर्नवीटा मिला दूध पीना चाहिए। उबले खजूर, अंकुरित अनाज, मक्खन या पनीर लगे टोस्ट लिये जा सकते हैं। फल की इच्छा हो—ऋतु के फल ले।

१० बजे के समीप चुकंदर, टमाटर एवं गाजर मिश्रत रस या नारियल का पानी लें।

१२ बजे के समीप सलाद, हरी तरकारियां, मूंग की दाल, छाछ, गेहूं या मिस्सी रोटियां और थोड़े चावल। तले या मसालेवाले पदार्थ वर्जित।

धूम्रपान और शराब गर्भवती नारी के लिए विषपान होती है।

४ बजे फलों का रस या फल लिये जा सकते हैं। कभी-कभी दूध भी ले सकते हैं।

संध्या का भोजन हलका होना चाहिए।

सोने से पहले दूध में शहद मिलाकर ले सकते है।

अगर शरीर में किसी विटेमिन की कमी हो, तो विशेषज्ञ की सलाह पर दूध के साथ विटेमिनों की गोली ले सकते है।

गर्भकाल में उतना ही भोजन खाना चाहिए—जितनी भूख हो।

अधिक या असमय भोजन प्रसूता पर प्रभाव डालता है।

तीसरा स्थान आता है—मन। इस काल में गर्भवती नारी के मन को प्रसन्न रखना चाहिए।

अच्छी विचार-शक्ति रखने से भावी संतान के भविष्य पर असर पड़ता है।

वातावरण का सुन्दर होना अति आवश्यक है।

सुन्दर चित्र एवं पुष्प आदि गर्भवती के कमरे में लगाने से मन को शक्ति मिलती है।

सुगंधित अगरबत्ती मन को प्रसन्न रखने में सहायक होती है।

घर के लोगों को मीठे वचन बोलने चाहिएं। गंदी भाषा से मन में विकार उत्पन्न होते हैं और भावी संतान पर प्रभाव पड़ता है।

मन प्रभाव की कथाएं राम कृष्ण एवं शिवाजी के जीवन से मिलती है।

एक विदेशी गर्भवती महिला के कमरे में एक हब्शी का चित्र टंगा रह गया था। किसी ने उस पर ध्यान ही नहीं दिया। जब संतान ने जन्म लिया—वह हब्शी था। श्वेत वर्ण वाली नारी के श्याम वर्ण।

अभिमन्यु की कथा इसी भाव को बल देती है।

ध्यान रहे गर्भिणी नारी के पूरे ९ मास मानसिक शांति और प्रसन्नता के साथ व्यतीत होने चाहिएं।

मन का संयत, संतोष एवं समर्पण की भावना से जीवन में सोचने की भाषा परिवर्तित हो जाती है।

मां बनने पर बच्चे को अपना दूध नियमित रूप से पिलाना चाहिए।

मां के दूध से बच्चे में शक्ति, प्रेम का संचार होता है।

जो माताएं अपने बच्चों को दूध नहीं पिलाती—वह अपने स्वरूप की रक्षा तो कर लेती है, लेकिन मानसिक रूप से कमजोर हो जाती हैं।

बच्चे के शरीर में लोच लाने के लिए छोटी आयु से व्यायाम कराते रहना चाहिए।

अगर छोटी आयु से बच्चा दूर की वस्तुओं के देखने में कठिनता

अनुभव करे तो विशेषज्ञ की सलाह लेनी चाहिए।

नित्य दूर दृष्टि चार्ट पढ़ाने से बच्चे की नेत्र अवस्था का भास हो जाता है।

छोटी आयु में भेंगापन या अन्य रोग के उपचार में आसानी होती है।

बच्चों के खानपान पर पूरा ध्यान देना चाहिए। चाय-काफी का स्वाद बचपन से लग जाने पर, शरीर विटामिनों की कमी अनुभव करने लगता है।

बच्चों को दूध, हरी तरकारियां, फल आदि लेते रहना चाहिए।

मीठी गोलियां, मिठाइयां, पूरी, पराठे, खट्टे-मिट्ठे पदार्थ, नशीली चीजें नहीं लेनी चाहिएं। इन चीजों के लेने से शरीर में रोग प्रवेश कर जाते हैं।

लेटकर, झुककर कम या अधिक प्रकाश में पढ़ने से नेत्र दोष हो जाते हैं।

छोटी आयु से नेत्रों को ठीक प्रयोग में लाने की शिक्षा देनी चाहिए।

अधिक सिनेमा, टेलीविजन एवं वीडियो देखने से नेत्रों पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

शिशुकाल से ही काजल का प्रयोग करने से नेत्रों का स्वरूप ठीक बना रहता है।

कुछ बच्चे दादी या नानी की ऐनक शौक-शौक में लगाने लगते हैं। इस तरह करने से उनके नेत्रों पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

ध्यान रहे, बच्चों के विकास में भोजन के साथ उनके मन का भी ठीक विकास होना चाहिए।

अच्छे साहित्य का बच्चों के जीवन पर प्रमुख प्रभाव पड़ता है।

बच्चों को गंदे वातावरण से सदा बचाना चाहिए।

धूल, धूप, धुएं में बच्चों को अधिक रखने से रोहे एवं अन्य रोग पैदा हो जाते है।

बच्चों के नेत्रों के साथ उनके शरीर की नियमित रूप से जांच होती रहनी चाहिए।

शिशुकाल में दांत निकलने या पीले दस्त आने के अवसर पर आयुर्वेदिक औषधि जहरमोहरा भस्म, दन्तोद्भेद गदान्तक रस देना चाहिए।

कृमि होने पर बाल रोगान्तक रस, क्रिमिमुद्गर रस देना चाहिए।

ज्वर अवस्था में चन्द्रशेखर रस, लक्ष्मीविलास रस या रस पीपरी देनी चाहिए।

कमजोर शरीर के होने पर कुमार कल्याण रस प्रयोग करें।

वायु-विकार होने पर वातकुलान्तर रस, विषगर्भ तैल या नारायण तैल कार्य में लाएं।

कान पीड़ा होने पर दशमूल तैल प्रयोग में लाएं।

स्मरण-शक्ति कमजोर होने पर हिम सागर तेल या गोपाल तेल द्वारा सिर की मालिश करें।

त्वचा रोग होने पर महामरिचादि तैल, शंखपुष्पी तेल प्रयोग में लाएं।

शिशुकाल में होम्योपैथिक औषधियां अधिक लाभकारी होती हैं। बच्चों को तेज औषधियों से सदा बचाना चाहिए।

शिशुकाल में जैतून के तेल की मालिश— बच्चों के शरीर को शक्ति-प्रदान करती है। आयु बढ़ने पर सरसों का तेल प्रयोग करना चाहिए।

सिर पर ब्राह्मी आंवला या ओक्यूलो कूलेक्स की मालिश मस्तिष्क को शक्ति और नेत्रों के लिए ज्योतिवर्धक होती है।

शिशुकाल से बच्चो को चाय काफी से दूर रखना चाहिए। इन पेयों में निकोटीन होता है जो एक तरह का विष है। गर्भकाल में माताओं को इनका पीना हानिकारक होता है।

शिशुकाल में बालक तीन मास तक अपने नेत्रों के संतुलन को ठीक नही बना पाता। यही कारण है, कभी-कभी स्वास्थ के बिगड़ जाने पर भेंगेपन का भास होने लगता है।

एम्बलियोपिया नेत्रों का ऐसा रोग है, जिसमें रोगी दृष्टि क्षीणता अधिक अनुभव करता है लेकिन ऐनक या अन्य कोई उपचार लाभप्रद नहीं होता।

यह रोग मुख्यरूप से जन्म से होता है।

एक नेत्र में इस रोग की अनुभूति अधिक होती है। दोनों नेत्रों में यह बहुत कम ही दृष्टिगत होता है।

इस रोग में रोगी अधिक दूर या समीप की वस्तुओं को साफ नहीं देख पाता।

विशेषज्ञ द्वारा औषधि आदि द्वारा ठीक जांच करने पर रोग का नामकरण नहीं हो पाता। ऐनक प्रयोग से कोई अधिक लाभ नही होता। प्रयोगात्मक रूप में ऐनक दे दी जाती है और कुछ औषधियां।

कुछ लड़कियां या लड़कों को हिस्टीरिया के कारण यह रोग हो जाता है। रंगों के पहचानने में तकलीफ होती है।

कुछ रोगियों में चौंध, जलन, पलकों का जल्दी-जल्दी झपकना आदि रोग और हो जाते है।

कुनेन आदि औषधियों के अधिक खाने पर यह रोग हो जाता है।

कुछ रोगी रात या दिन में ठीक तरह नहीं देख पाते।

कभी-कभी रोगी वस्तु का अर्ध रूप ही देखता है। इस अवस्था में ओपटिक नर्व एवं मस्तिष्क के दोष होते है।

ऐसी अवस्था में दोनों नेत्रों के छायापट में परिवर्तन हो सकता है। कुछ बच्चे धोखा देने के लिए इस रोग का नाटक करते है। कभी-कभी देखने में आया है बच्चे या बड़े अवकाश प्राप्त करने के लिए विशेषज्ञ से प्रमाण-पत्र प्राप्ति के लिए एक नेत्र से कम देखने का बहाना करते है।

ऐसी अवस्था में व्यक्ति को दूर दृष्टि चार्ट ५ या ६ मीटर की दूरी पर बैठाकर ऐनक टेस्ट करने वाले फ्रेम को नेत्रों पर लगा दें। रोगी के अच्छे नेत्र पर अधिक नम्बर का शीशा लगा दें और जिस नेत्र से धोखा दे रहा हो, उस पर कम नम्बर का शीशा लगाकर पढ़ने को कहें। ठीक अवस्था ज्ञात हो जाएगी।

एम्बलियोपिया के रोग में निम्नलिखित उपचार लाभकारी पाए गए हैं :

अच्छे नेत्र को बन्द करके कमजोर नेत्र से कार्य लेना।

कमजोर नेत्र से गेंद खेलना

त्राटक की चिकित्साएं।

प्राकृतिक चिकित्साएं।

विटेमिन 'ए' एवं अन्य औषधियां।

रोगी की अवस्था के अनुसार अन्य उपचार किए जा सकते हैं।

मनोवैज्ञानिक रूप से रोगी के मन को शक्ति देने का प्रयत्न करना चाहिए।

मन कुछ रोगियों में प्रमुख कारण होता है। ठीक उपचार होने पर रोगी को लाभ अनुभव होता है।

शारीरिक कमजोरी या औषधि के कारण होने पर शरीर को शक्ति प्रदान करने वाली औषधियों के प्रयोग से लाभ होता है।

कुछ लड़कियों में मासिक धर्म की खराबी के कारण यह रोग हो जाता है।

मानसिक डर कुछ रोगियों का मुख्य कारण होता है।
वीर्य भी इस रोग का कारण हो सकता है—वीर्यवर्धक औषधियां लाभप्रद होती हैं।

शराब नशीली चीजें आदि खाने के बाद यह रोग हो जाता है। ऐसी अवस्था में रोगी को इन चीजों से दूर रखना चाहिए और पौष्टिक आहार देने चाहिए।

दूध, मक्खन, हरी तरकारियां, फलों का रस, क्रीम आदि शक्ति प्रदान करने में सहायक होते हैं।

तेज मिर्च-मसाले, तेल पदार्थ रोगी के लिए अहितकर होते हैं।

कुछ माताएं शिशु के रोने आदि से तंग आकर अफीम या अन्य नशीली चीजें खिला देती हैं। मानसिक तनाव के कारण यह रोग हो जाता है।

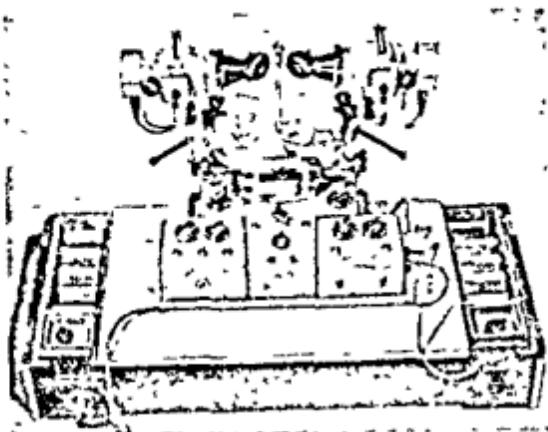
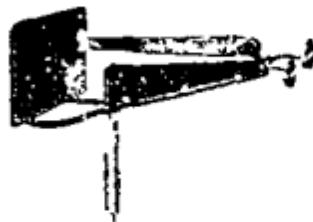
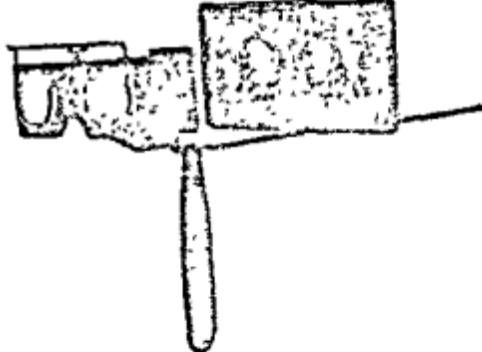
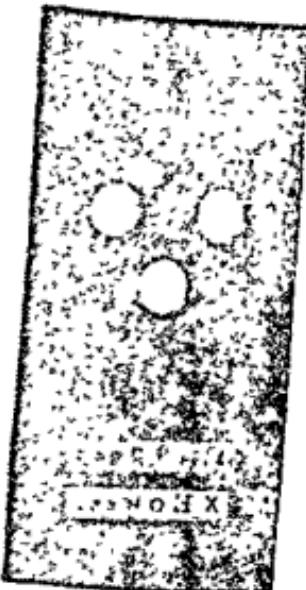
१
२
१०
३
४
६

४

६

७

८

चित्र-सूची

१. साईनेपटोफोर, २. मैडोक्स विंग टेस्ट, ३. स्टीयरस्कोप, ४. एम्बलियोस्कोप, ५. डिपलोपिया ऐनक, ६. वर्थ फोर डोट टेस्ट, ७. नेत्र संयत ऐनक, ८. मेडोक्स चियरस्कोप, ९. एम्बलियोस्कोप में प्रयोग आने वाले चित्र, १०. नेत्र आई शील्ड।

भेंगापन

जिस समय हमारे दोनों नेत्र अपने स्थान से विमुख हो जाते हैं, उस समय भेंगापन दिखाई देता है।

भेंगापन एक नेत्र या दोनों नेत्रों में हो सकता है।

हमारे चेहरे की सुन्दरता तभी तक है, जब तक हमारे नेत्र पूर्ण रूप सीधे और साथ कार्य करते हों।

किसी एक नेत्र के कमजोर होने या कार्यहीन होने से—वह नेत्र अपना ठहराव ठीक तरह नहीं बनाए रख पाता—और दोनों नेत्रों का एक स्थान पर केन्द्र रूप में देखना बिगड़ जाता है।

भेंगापन अनेक प्रकार के होते है :

कन्वरजेन्ट [नेत्र का नाक की तरफ फिरना]

डाइवरजेन्ट [नेत्र का कान की तरफ फिरना]

वर्टिकल [नेत्र का ऊपर या नीचे फिरना]

ओकेजनल [नेत्र का कभी-कभी भेंगा होना]

भेंगापन का प्रमुख कारण है, नेत्र तनाव—जो मानसिक या शारीरिक होता है।

छोटे बच्चों के पेट में कीड़ों के अधिक होने से स्वास्थ्य बिगड़ जाने से रक्त में शक्तिहीनता आ जाती है और भेंगापन का रोग हो जाता है।

पेट के कीड़ों का ठीक उपचार—पौष्टिक भोजन और मानसिक

तनाव में कमी करने से, रोग के उपचार में आसानी आ जाती है।

शारीरिक उपचार के साथ नेत्रों की यंत्रों द्वारा चिकित्सा कराने से, रोगी को नेत्रों का ठीक साधना आ जाता है।

कुछ बच्चे या बड़े इच्छा से नेत्रों में भेंगापन पैदा कर लेते हैं। इस तरह करना नेत्रों के हित मे नहीं होता।

भेंगे लोगों की नकल करना या भेंगे लोगों के साथ बच्चों का रहना ठीक नहीं है। छोटे बच्चों में नकल करने की भावना प्रबल होती है और वह बहुत जल्दी नेत्रों में भेंगापन ले आते हैं।

जिस समय एक नेत्र कमजोर हो और उसी में भेंगापन दिखाई देता हो उस समय दूसरी अच्छी आंख बन्द करके चिकित्सा देने से शक्ति आती है और भेंगापन कम या ठीक हो जाता है।

छोटे या बड़े बच्चों के एक आंख पर बालों का पड़ा रहना, स्वास्थ्य का खराब होना, असंतुलित भोजन, निद्रा का ठीक न मिलना, लंबी खांसी, दिमागी तनाव, पेट का खराब होना एवं चोट आदि प्रमुख कारण पाए गए हैं।

नेत्र की छटी नस को चोट या लकवा मार जाने पर भेंगापन का रोग हो जाता है।

सतुलित भोजन—कीट नाशक औषधि का सेवन (मैंट्रोजिस सीरप या एन्टीपार) दूध, फल एवं ताजी तरकारियों का ठीक रूप में सेवन (अधिक घी एवं तेज मिर्च-मसाले वर्जित), मानसिक शांति की चिकित्साएं, नेत्रों को ठोढ़ी के साथ चलाना (ठोढ़ी को एक स्थान पर रखकर नेत्रों को इधर-उधर घुमाने से नेत्रों का सतुलन बिगड़ जाता है।)

छोटे बच्चों की अच्छी आंख में एट्रोपीन प्रयोग करने से दूसरी आंख को अपने आप ठीक कार्य करने की शक्ति मिलती है और भेंगापन का उपचार हो पाता है।

भेंगी ऐनक को प्रयोग में लाना—इस ऐनक के शीशों के मध्य में बारीक छिद्र होता है और इन्हीं छिद्रों में से व्यक्ति सामने देखता है।

जन्म से भेंगापन हो और जिस समय भेंगापन एक स्थान पर स्थिर दिखाई दे, उस समय चीरा-फाड़ी द्वारा नेत्रों को सीधा करना उचित रहता है। बाद में यंत्रों द्वारा चिकित्सा दी जा सकती है।

वैज्ञानिक यंत्र—स्टीरस्कोप, एम्बलिवस्कोप, रेमी सेपरेटर, मेडोक्स चियरस्कोप एवं साईन्पटोफोर आदि यन्त्रो द्वारा नेत्रों को चिकित्सा देना लाभप्रद पाया गया है।

पेंसिल चिकित्सा—भेंगेपन के सभी रोगियों के लिए लाभप्रद पाई गई है।

पेंसिल चिकित्सा में पहले रोगी पेंसिल को नाक की सीध में पूरे

हाथ की दूरी पर रखता है और हलके-हलके नाक के पास लाता है। ध्यान रहे, नेत्र दृष्टि पेंसिल की नोक पर जमी रहनी चाहिए। अब पेंसिल से गोलाकार चक्र बनाना चाहिए। बाद में अंग्रेजी का शब्द एस एवं जेड बनाना चाहिए। अंत में पेंसिल को कंधे और कान के सामने लाना चाहिए और बाद में दूसरे कंधे तक ले जाना चाहिए। प्रत्येक चिकित्सा तीन से पांच बार करनी चाहिए। दोनों नेत्रों से करने के बाद एक-एक नेत्र से भी करनी चाहिए।

रोगी को मानसिक तनाव और रोग की याद से बचाना चाहिए।

जितना हो सके, बिना प्रयत्न के सीधा देखने की शिक्षा अति आवश्यक है।

बच्चों को खेल-खेल में नेत्र चिकित्सा कराने से उनके मन पर अच्छा प्रभाव पडता है। उन पर क्रोध या किसी प्रकार का मानसिक दबाव डालने से नेत्रों पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

अच्छे नेत्र को बन्द करके खेलना, चित्र बनाना, काटना और अन्य घर के कार्य करने से भेंगापन दूर करने में लाभ होता है।

ध्यान रहे, नेत्र चिकित्सा उतनी ही करनी चाहिए, जितना रोगी आराम से कर सके। अधिक करने से नेत्रों में तनाव पैदा हो जाता है।

त्राटक, ध्यान एवं प्राणायाम इस रोग में लाभप्रद पाए गए है।

रोगी को प्राकृतिक नेत्र चिकित्सा करनी चाहिए।

भेंगेपन में रोगी की नेत्र दृष्टि की कमजोरी में ऐनक द्वारा ठीक से नेत्र साधने में आसानी आ जाती है।

छोटे बच्चों को मीठी गोलियां, टॉफियां, च्युंगम आदि खाने से रोकना चाहिए।

नेत्र चिकित्सा के साथ मनोवैज्ञानिक ध्यान अवश्य रखना चाहिए।

कभी-कभी ठीक ऐनक पहनाकर टैलीविजन सीधे बैठकर देखने से नेत्रों को साधने में लाभ प्राप्त हुआ है।

अच्छे नेत्र बन्द करके गेंद का खेल, कैरम, टेबिल टैनिस खेलने से रोगी अपने नेत्र को ठीक तरह उपयोग में लाने का आदी हो जाता है।

नेत्रों को संयत करने के लिए गर्दन चिकित्सा लाभदायक सिद्ध हुई है। इस चिकित्सा से ज्योति वृद्धि होती है एवं रक्त-संचार बढ़ता है।

गर्दन को पहले नीचे की तरफ ले जाएं और बाद में दाईं तरफ हलके-हलके घुमाते चले जाएं और इसी क्रिया में ऊपर की तरफ ले जाते हुए बाएं तरफ आ जाएं और ठोढ़ी को गर्दन की निचले भाग तक आकर छूने दें। इस क्रिया को करते समय नेत्र बंद रहेंगे एवं दाएं से बाएं जाते समय प्राणायाम की क्रिया से सांस रोके रखें।

गर्दन को दाएं तरफ ले जाएं (कंधे की कोहनी तक) और बाद में बाएं तरफ ले जाएं। इस क्रिया को करते समय दाए से बाएं जाते समय सांस की क्रिया करें और बाएं से दाएं जाते समय सांस छोड़ने की क्रिया करनी चाहिए।

गर्दन को नीचे गले से छूने दें और बाद में हलके-हलके ऊपर उठाते ले जाएं। नीचे से ऊपर जाते समय सांस की क्रिया करें और ऊपर से नीचे आते समय सांस छोड़ते जाएं। ये सभी क्रियाएं पांच से दस बार की जा सकती हैं।

नेत्र मालिश

नेत्र मालिश क्रिया रक्त संचार एवं मांसपेशियों को शक्ति प्रदान करती है। ध्यान रहे नेत्रों की दुखी अवस्था में यह क्रिया नहीं करनी चाहिए। यह क्रिया ज्योति वर्धन में भी लाभप्रद पाई गई है।

नेत्रों की भौंओं के ऊपर हाथ की प्रथम दो उंगलियों को रखें। गोलाकार रूप में हथेलियों को कनपटी के पास से छूते हुए आंखों के निचले भाग के नाक के किनारे से होते हुए भौंओं के पास ले जाएं। इस क्रिया को करते समय सांस लेने की क्रिया भौंओं से नेत्रों के नीचे भाग तक होगी और छोड़ने की क्रिया नाक के पास से प्रारंभ होगी। यह क्रिया पांच से सात बार की जा सकती है। ध्यान रहे, उंगलियों का स्पर्श हलका होना चाहिए। किसी प्रकार का दबाव नेत्रों पर नहीं होना चाहिए।

नेत्रों के ऊपर भी दोनों उंगलियों से मालिश की जा सकती है।

दोनों हाथों को पामिंग की क्रिया की तरह थोड़ा सीधा नेत्रों पर रखें। हाथों को एक स्थान पर रखे हुए, ठोढ़ी को गले के पास तक ले

जाएं और बाद में हलके-हलके ठोढ़ी को ऊपर उठाएं। जिस समय ठोढ़ी ऊपर की तरफ जाएगी, सांस हलके-हलके लें और नीचे की तरफ जाते समय सास छोड़ने की क्रिया होनी चाहिए।

रोहे

पलकों के भीतरी भाग पर एक तरह की दुखन के साथ छोटे-छोटे दाने हो जाते है।

यह रोग मुख्य रूप से अफ्रीका, भारत एवं दक्षिण पूर्व एशिया के देशों में अधिक देखने को मिलता है।

दानों में से निकलने वाला पानी अगर किसी दूसरे से स्पर्श हो जाए (रुमाल या तौलिये द्वारा) तो यह रोग दूसरे को लग जाता है।

इस रोग में प्रारंभिक अवस्था से ही पूरी देखभाल की आवश्यकता होनी चाहिए।

नेत्रों को साफ रखना एवं अपने रुमाल आदि को एक-दूसरे के हाथ में नही देना।

रोहे के रोग में चौंध लगना, पानी आना, खुजली होना, जलन होना, रेत के कण आंखों में पड़े होना और दृष्टि दोष अनुभव में आते हैं।

बाह्य रूप में पलक सूजे दिखाई देते हैं और मिचमिचाते दिखाई देते हैं। नेत्रों में लाली आना भी दिखाई देता है।

रोहे तीन प्रकार के होते हैं—पेपिलेरी, ग्रेनियूलर एवं मिश्रित।

पेपिलेरी रोहों में बहुत छोटे दाने प्रारंभिक अवस्था में दिखाई देते हैं, जो ऊपर के पलक में अधिक होते हैं।

ग्रेनियूलर में हरे या पीले रंग के दाने (गोलाकार) दिखाई देते हैं। ये मुख्य रूप में (फोरनिक्स) पलकों की परिधि वाले भाग में दिखाई देते है।

दोनों तरह के रोहे जिन नेत्रों में दिखाई देते है, उन्हें मिश्रित रोहे कहते है।

रोहे अनेक प्रकार के देखने में आए है और समयानुसार अन्य नेत्र तकलीफे देखने में आती है। प्रारंभिक अवस्था में चिकित्सा कुछ आसानी से हो जाती है लेकिन रोग के वढ़ने पर कठिन हो जाती है।

रोहे कभी एक नेत्र में नही होते। सदा दोनों नेत्रों में साथ होते हैं। यह हो सकता है एक में कम और दूसरे में अधिक देखने में आएं।

रोहे के कारण पलकों के अन्य रोग भी हो सकते हैं जैसे परवाल, पलकों का मुड़ जाना, खुश्की का होना आदि।

मुख्य रूप से यह रोग एक-दूसरे के स्पर्श—जैसे उगली, रुमाल, अगोछा आदि से होता है।

स्कूल, कालिज, वैरक, भीड़-स्थल आदि स्थानों पर यह रोग जल्दी अपना फैलाव करता है।

भारतीय एवं यहूदी लोगों में यह रोग अधिक देखने में आता है।

रोहे की चिकित्सा में सबसे पहले नेत्रों की लाली को शीघ्र दूर करना चाहिए।

रोहों को कोसे जल से धोना, तुलसी के पत्तों की भाप एव विशेपज्ञ द्वारा वताई औपधि।

ध्यान रहे नेत्रों को मलने से रोग बढ़ जाता है।

औपधि में जिनकोरिन, आंद्रे, नेत्र बूंद आदि काफी लाभप्रद पाई गई है।

रोहे के रोगी को अपने खान-पान पर विशेप ध्यान देना चाहिए।

तले मसाले वाले व खट्टे-मीठे पदार्थ वर्जित है।

अधिक चाय या काफी नही पीनी चाहिए।

हरी तरकारियां, दूध एव सादा भोजन लाभप्रद रहता है।

शराब एवं नशीली चीजें पीना रोगवर्धक है।

विटेमिन ए गोलियां दिन में दो वार लेनी चाहिए।

अगर स्वास्थ्य में कमजोरी अनुभव हो, तो विशेपज्ञ की सलाह पर टानिक ले सकते हैं।

प्रात: के समय वन्द नेत्रों से सूर्य व्यायाम करना चाहिए। पेट साफ

रखना इस रोग में अति आवश्यक है। समय-समय पर त्रिफले के जल से नेत्रों को धोना चाहिए। सोलक्स औषधि नेत्र बूंद के रूप में दिन में तीन या चार बार डाली जा सकती है।

अधिक रात में जगना या देर से उठना रोग को बढ़ाने में सहायक होते हैं।

टेलीविजन या सिनेमा अधिक देखने से नेत्रों को तनाव का अनुभव होता है और रोग बढ़ जाता है।

बच्चों के जीवन की दिनचर्या नियमित करने से रोग में सुधार होता है।

रोहे के रोगी के साथ संभोग करने से नेत्र दोष हो जाते हैं।

रोहे के रोगी को चुम्बन करने से नेत्र रोग हो जाते हैं। छोटे बच्चों पर प्रभाव जल्दी पड़ता है।

रेगिस्तान में अधिक रहने वालों को रोहे का रोग शीघ्र हो जाता है।

रोग के बढ़ जाने पर कुछ रोगियों में मोतियाबिन्द, काला मोतिया एवं छायापट के रोग हो सकते हैं।

गरीब स्थल में यह रोग जन्म लेता है और बाद में अमीरों के आलीशान भवनों में प्रवेश करके नेत्रों को रोगी बना देता है।

कीड़े

कीड़े जिस समय हमारे पेट में अपना स्थान बना लेते हैं, शरीर का रक्त विकारयुक्त हो जाता है।

कीड़ों के कारण बच्चों को ठीक भूख नहीं लगती या लगती भी है तो मीठी या चटपटी चीजें खाने की इच्छा अधिक होती है।

कीड़े अनेक तरह के होते हैं, लेकिन सभी का प्रभाव हमारे शरीर पर पड़ता है।

कीड़ों के कारण नेत्रों में भेंगापन, हृदय रोग, त्वचा रोग, मानसिक

चिड़चिडापन अधिक देखने में आया है।

छोटे बच्चों में कीडों का रोग अधिक देखने में आता है। मिट्टी, मीठी गोलियां, खट्टे-मिट्ठे पदार्थ आदि अधिक सेवन करते है और पेट में कीड़े मारने की शक्ति को कम कर देते हैं।

छोटे बच्चों की नेत्र दृष्टि में गिरावट, त्वचा में खराबी एवं पढ़ाई में मन न लगने की अवस्था दिखाई देती है। ऐसे बच्चों की शौच परीक्षा अवश्य करानी चाहिए।

जो बच्चे अपने भोजन पर नियंत्रण नहीं रखते और बाजार की गंदी चीजें अधिक खाते हैं उन्हें कीड़ों का रोग जल्दी हो जाता है।

कीड़ों का रोग किसी भी आयु मे हो सकता है लेकिन बच्चों पर इसका प्रभाव जल्दी पड़ता है।

कांजी का पानी, काली गाजर की कांजी, गाजर के बीज, काली तुलसी का रस एवं पिसा हुआ वायविडंग चुटकी भर काले नमक के साथ गर्म पानी के साथ सोने के समय लेने से लाभ होता है।

अगर रोग अधिक बढ़ गया हो, तो अपने घरेलू डॉक्टर से परामर्श करें।

प्रारम्भ में होम्योपैथी औषधि काफी लाभप्रद पाई गई है। सीना-३ पांच गोलियां दिन में तीन या चार बार बच्चे को दी जा सकती है। ध्यान रहे खाली पेट लेने से लाभ अच्छा होता है।

सभी औषधियों के सेवन के साथ खानपान में नियंत्रण अति आवश्यक है। शुद्ध भोजन, शुद्ध जल रोगी को रोग से दूर रखने में सहायक होते है।

मैट्रोजिल सीरप, एनटीपार सीरप या क्रूमीनिल (चरक आयुर्वेद फार्मेसी) सोने से पहले एक चम्मच सेवन करने से शीघ्र लाभ होता है।

दृष्टि दोष वाले बच्चों को जबकि उसके नम्बर में परिवर्तन जल्दी-जल्दी हो रहा हो, कीड़ों के दोष की परीक्षा अवश्य करानी चाहिए।

कीड़ों के रोग के ठीक होने से मानसिक एवं शारीरिक रूप से परिवर्तन आता है।

कभी-कभी भेंगापन बच्चों मे दिखाई देने का मुख्य कारण शरीर का रक्त विकार ही होता है।

सोते समय मुख से झाग निकलना, दांतों का कटकटाना, सोते समय पेशाव हो जाना—बच्चों के पेट मे कीड़े होने के मुख्य लक्षण है।

कीडे प्रमुख रूप से तीन प्रकार के होते हैं—धागे रूपी, गोलाकार और फीते रूपी।

धागे रूपी कीडे वडी अंतडियों के ऊपरी भाग में अधिक—गोलाकार कीड़े छोटी अंतड़ियों में—फीतेरूपी कीड़े छोटी अंतड़ियों में छिपे रहते हैं।

जो हरी तरकारियां सील भूमि में अधिक होती हैं और गंदे कुत्तों की टट्टी खाद रूप में उनमें पड़ जाती है, ऐसी तरकारियों में कीड़े स्थान प्राप्त कर लेते हैं और शरीर में जाकर रोग पैंदा कर देते हैं।

नाखूनों के लम्बे होने पर बहुत से कीडे शरीर में भोजन के साथ अदर चले जाते हैं। बच्चों के नाखूनों को नियमित काटते रहना चाहिए।

शरीर में कीड़े गदे मांस के खाने—अधिक चीनी, कच्चे फल एवं गंदी मछलियों के सेवन से पैदा हो जाते हैं।

कीड़े अधिक होने पर नींद ठीक नहीं आती, मिरगी होना, नाक के पास खुजली होना, पेशाब करने में कठिनता का अनुभव, शौच के स्थल पर खुजलाहट होना, उलटी होना, दस्त होना और निद्रा में घबराहट आदि।

हुक वर्म (कांटेनुमा कीड़े) अंतड़ियों में किसी भी आयु में हो सकते हैं। इनकी बढ़ोत्तरी तेजी से होती है। कुली, ईंट ढोने वाले, मकान बनाने वाले मजदूरों में अधिक पाए जाते हैं।

कीडों के कारण खून की कमी हो जाती है और व्यक्ति अपने को कमजोर अनुभव करता है।

चेहरे पर पीलापन और खुजलाहट का अनुभव होना, इसी रोग के कारण होते हैं।

कीड़े के रोगी के नेत्र का श्वेत मंडल मटियाला या पीला दिखाई देता है और कानीनिका मंडल मे चमक का अभाव दृष्टिगोचर होता है।

भोजन के सभी वर्तनों का ठीक तरह धुला होना, तरकारियों का अच्छे पानी में धुला होना, पानी मे थोडी-सी अशुद्धियां होने पर उबालकर पीना, नाखूनों का समय पर काटना एवं खाने से पहले और

बाद में हाथों को शुद्ध जल से धोना।

गंदे जूतों को पहनकर भोजन बनाना या खाना।

पेट साफ करने के लिए कभी-कभी केस्टर तेल या मेग सल्फ का प्रयोग लाभकारी रहता है।

पेट साफ होने के बाद औषधि का प्रयोग लाभ देता है।

होम्योपैथी की सोना, फैरम फोस, एसिड फोस, स्टेनम, स्पोई-जीलिया औषधियां लाभप्रद रहती हैं।

कीड़ों के निदान से रक्त शक्तिपूर्ण होता है एवं रोगों से लड़ने की शक्ति आ जाती है। नेत्र ज्योति में भी बढोत्तरी अनुभव होने लगती है।

कीडों के कारण कैंसर, ट्यूमर, छोटे-छोटे मांस के लोथड़े, नेत्रों एवं शरीर के किसी भी भाग में दृष्टिगोचर होते है।

कीड़े शरीर के सभी प्रमुख रोगों को जन्म देते है एवं इनका निदान रोग को मूल रूप से नष्ट करने में सहायक होता है।

काजल

छोटे एवं बड़ों के लिए नेत्रों में काजल प्रयोग करने से नेत्र बाह्य प्रदूषण से बचे रहते है।

काजल घर का ही बना ठीक रहता है या ऐसी फार्मेसी का जिस पर पूर्ण विश्वास हो।

प्याज या भीमसेनी कपूर का काजल नेत्रों के लिए सर्वोत्कृष्ट होता है।

प्याज का काजल बनाने का साधन: पहले कुछ प्याजों का रस निकाल लें। बाद में मांड निकले मलमल के कपड़े को कुछ देर के लिए उसमें डुबो दें। कुछ समय बाद प्याज का रस निचोड कर छाया में सुखा लें। जब सूख जाय, तब उस कपड़े की छोटी-छोटी बत्तियां बना लें। प्रातः या संध्या के समय सरसों के दिए में बत्ती जलाएं और काजल बना लें। ताजा बना काजल नेत्रों में प्रयोग करें।

ध्यान रहे, ताजा काजल नेत्रों की ज्योति एवं नेत्रों के आकार बढ़ाने में सहायक होता है।

काजल और शहद मिलाकर नेत्रों में आंजा जा सकता है लेकिन कुछ देर बाद नेत्रों को शीतल जल से धो लेना चाहिए।

आंधी या तूफान चलते समय वन्द कमरे में काजल का प्रयोग करें।

वादाम, अखरोट जलाकर नेत्रों का काजल बनाया जा सकता है।

मोतियाबिन्द

नेत्रों के कांच में जब सफेदी आ जाती है, उस समय वैज्ञानिक रूप से नेत्र रोग को मोतियाबिन्द कहते है।

अगर नेत्र पर चोट लग जाये, तव भी यह रोग एक या दोनों नेत्रों में हो सकता है।

अक्सर यह रोग ४० वर्ष की आयु के बाद होता है।

दूर दृष्टि क्षीणता के रोगी मे अधिक आयु होने पर यह रोग अक्सर देखने में आया है।

गर्भ निरोध इंजेक्शन गर्भवती स्त्री के लग जाये और किसी कारणवश वह गर्भ की सफाई न करा सके, और समय की पूर्ति पर वच्चा हो जाये। ऐसे बच्चे के नेत्रों में मोतियाविन्द देखने में आया है।

मोतियाबिन्द के रोगी को अगर शुरू की अवस्था में दृष्टि दोष अनुभव हो, तो नेत्र परीक्षण कराकर ऐनक प्रयोग में लानी चाहिए।

अगर ऐनक का ठीक नम्बर प्राप्त न होता हो, तो नेत्रो पर जो भी दृष्टिलाभ का नम्बर प्रयोग में आए उससे प्रयत्न करके बिल्कुल न देखें।

मानसिक तनाव, रोग को जल्दी बढा देता है।

यह रोग मानसिक शांति एवं संतुलित भोजन लेने से जल्दी नहीं बढ़ता।

इस रोग में सिनमार (होम्यो) एवं केलकेरिया फलोर १२X प्रयोग

में लाने से लाभ होता है।

इस रोग में प्रारंभिक अवस्था में केटलीन (जापान) का प्रयोग भी लाभप्रद पाया गया है।

स्वच्छ वायु, शुद्ध आहार, त्रिफले के जल से नेत्रों को धोना और मानसिक शांति लाभप्रद पाए गए हैं।

अधिक सेक्स, मद्यपान, तंबाकू एवं मधुमेह का रोग, रोगी के जीवन को कष्टमय बना देता है।

समुद्रजल से नेत्रों को धोना, प्रणायाम क्रियाएं और योग साधन लाभप्रद सिद्ध हुए हैं।

मौन रहना, शुद्ध शहद का नेत्रों में प्रयोग, अमरूद कल्प एवं शांत वातावरण में ध्यान लाभप्रद रहते हैं।

मोतियाबिन्द पक जाने पर आपरेशन द्वारा ज्योति प्राप्त की जा सकती है।

हिरोशिमा (जापान) पर एटम बम के विस्फोट के बाद, थोड़ी दूरी पर रहने वाले व्यक्तियों को मोतियाबिन्द का रोग हो गया था।

मोतियाबिन्द का रोगी अगर आपरेशन की अवस्था में आ जाय, तो अपने नेत्रों का तनाव (कुछ रोगियों में काला मोतिया की प्रारंभिक अवस्था होती है), शरीर का रक्तचाप, रक्त परीक्षा, मूत्र परीक्षा आदि करानी चाहिए।

नेत्र एवं शरीर की ठीक जांच होने से विशेषज्ञ को अगर कोई अन्य रोग दृष्टिगत हो, पहले जांच में आए रोग का ठीक उपचार होने पर आपरेशन कराना चाहिए।

रोगी को आपरेशन के लिए जल्दबाजी नही करनी चाहिए। कभी-कभी छोटी-सी असावधानी व्यक्ति को नेत्र ज्योति से विहीन कर देती है।

नेत्र एवं शरीर के व्याधिरहित होने पर ही रोगी को आपरेशन के लिए जाना चाहिए।

ध्यान रहे आपरेशन एक वैज्ञानिक क्रिया है। दो या तीन विशेषज्ञों से उचित सलाह लेकर योग्य विशेषज्ञ द्वारा मोतियाबिन्द का आपरेशन

कराना चाहिए।

आज के वैज्ञानिक युग में मोतियाबिन्द के लिए स्मिथ आपरेशन प्रयोग में लाया जाता है। जालधर (पंजाब) के लेफ्टीनेंट कर्नल हेनरी स्मिथ ने इस पद्धति को प्रचलित किया था। इन्होंने ५०,००० नेत्र आपरेशनो के बाद इस विधि को जगत प्रसिद्ध किया था।

अमरीका में बोस्टन के चिकित्सकों ने मोतियाबिन्द के रोगियों के लिए एक विशेष यन्त्र का आविष्कार किया है। डॉ० चार्ल्स स्केपेंस ने हजारों पशुओं पर परीक्षण करके अनुभव किया कि यह यंत्र मनुष्य के लिए बहुत ही लाभकर सिद्ध होगा। नये उपकरण का नाम है केटरेक्ट—फ्रेगमेंटेटर, इसकी सहायता से मोतियाबिन्द आसानी से निकल आता है।

जर्मनी में माईक्रो सर्जरी मोतियाबिंद के रोगियों में काफी प्रचलित हो गई है।

भारत एवं विदेशों में क्रायो सर्जरी भी विशेषज्ञों द्वारा अपनाई जा रही है।

काला मोतिया

काला मोतिया नेत्रों का ऐसा रोग है, जिसमें एक प्रकार का दबाव नेत्र मडलों पर पड़ता है और यही दबाव अधिक होने के कारण नेत्रों की ज्योति भी चली जाती है।

नेत्र दबाव के कारण छोटे से बल्ब के चारों तरफ प्रकाश में रंगीन गोलाकार दीखता है।

नेत्र पत्थर की तरह कठोर और प्रारम्भिक अवस्था में मीठा-मीठा सिर-दर्द अनुभव होता है।

यही सिर-दर्द बाद में भयंकर पीड़ा में परिवर्तित हो जाता है। किसी प्रकार के सिर-दर्द को दूर करने वाली गोली से कोई लाभ नही होता।

काला मोतिया के प्रारंभ में नेत्र ज्योति हलके-हलके क्षीण हो जाती है।

सामने की दृष्टि तो कुछ ठीक रहती है लेकिन आस-पास (परिधि) की दृष्टि में कटौती आ जाती है।

काला मोतिया का प्रमुख कारण है—नेत्रों में एक तरह के तनाव का उदय होना—जो अधिक तनावपूर्ण कार्य करने से, क्रोध, असंतुलित भोजन, मानसिक अशांति, ठीक निद्रा का न मिलना, असमय निरोध आपरेशन कराना, शराब या अन्य नशीली चीजों का सेवन, तम्बाकू, अधिक चाय या काफी, तेज मिर्च-मसालों का सेवन आदि।

समय के साथ अफीम के बीजों को सरसों के बीजों के साथ मिलाकर तेल बना दिया जाता है और इसका प्रयोग भोजन में होता है। वैज्ञानिकों की खोज से ज्ञात हुआ है कि इस तरह के तेल के प्रयोग से काला मोतिया, पलकों का पक्षाघात, पैरों की सूजन, पेट, रक्त एव त्वचा के रोग हो जाते हैं। इसका केवल उपाय है—मिलावटी तेल से अपनी रक्षा।

काला मोतिया के रोगी को प्रारम्भिक अवस्था में ही अपने को विशेषज्ञों द्वारा निरीक्षण कराकर उपचार कराना चाहिए।

उपचार में मानसिक शांति, संतुलित भोजन (बैंगन, कटहल, जमीकंद एवं अधिक तले पदार्थ) समय पर सोना, पेट और नजले का उपचार—शराब एवं नशीली चीजों का सेवन बिलकुल नहीं एव विशेपज्ञ द्वारा आपरेशन का निर्देश हो, तो विलंब नहीं करना चाहिए।

विशेपज्ञ के आदेश पर संतुलित रूप से नेत्र बूंद (पाईलोकारपीन) का प्रयोग करना चाहिए।

प्रारम्भिक अवस्था मे तुलसी के पत्तों की भाप एवं जल नेती क्रिया लाभप्रद रहती है।

होम्योपैथी की औपधि गैलसीमियन-३० एवं कास्टिकम-३० को दिन में दो या तीन बार प्रयोग में लाना चाहिए एवं सात्विक भोजन।

घर का वातावरण शांत होना अति आवश्यक है। तेज शोर से मानसिक तनाव बढ जाता है और रोग बढ़ने की आशा हो जाती है।

वैज्ञानिक दृष्टि से नेत्र के एक्युअस चैंबर में तनाव बढ़ने से (कानीनिका के पीछे एवं कृष्णमंडल के मध्य में होता है) काला मोतिया होता है।

छायापट पर दवाव के कारण रोग उत्पन्न हो जाते हैं, जो

ओपथलमोस्कोप नामक यन्त्र द्वारा दिखाई देते हैं।

ध्यान, प्राणायाम एवं कुछ योगासन इस रोग में लाभप्रद पाए गए हैं।

रोग के बढ़ने से पहले विशेषज्ञ कानीनिका की परिधि के पास से हल्की चीराफाड़ी करके नेत्र का तनाव कम कर देता है।

अधिक एट्रोपीन के प्रयोग से नेत्रों में काला मोतिया का रोग हो जाता है।

काला मोतिया के रोगी की आंख की पुतली गोलाकार न होकर अंडकार होती है।

रोग अधिक वढ़ने पर कानोनिका मंडल कम पारदर्शक, पुतली फैली एवं हलका हरा-सा रग लिये होती है।

काला मोतिया के रोगी में (एक्युस ह्यू मर) कानीनिका मंडल एवं पुतली के मध्य का तरल पदार्थ सीलियरी मासपेशियों से बनकर कृष्णमडल के पोछे से पुतली के रास्ते लोचदार टिश्यू द्वारा कानीनिका के बाह्य भाग में इकट्ठा होता है। बाद में कानीनिका के गोलाकार की परिधि में अपना मार्ग बना लेता है। छोटी-छोटी छिद्र रूपी बारीक नाड़ियों द्वारा रक्त में मिश्रित होकर सारे में फैल जाता है। उस समय तरल पदार्थ के वहाव में रुकावटें आ जाती हैं। छिद्रों के मार्ग में सिकुड़न आने पर—बहाव में व्यवधान आ जाता है। यही कारण है भीतर की तरफ दबाव से ओपटिक नर्व एवं छायापट पर रोग के चिह्न दृष्टिगोचर होते हैं।

नेत्रो के सभी भीषण रोगों का मुख्य कारण—(काला मोतिया, मोतियाविन्द एवं छायापट आदि रोग) जीवन में किए गए ऐसे पापो के फल है, जिन्हें उसकी आत्मा कभी माफ नहीं कर पाती।

आंखों के सामने मक्खियां उड़ना

नेत्रों के अनेक रोगों में रोगो को नेत्रों के सामने मक्खियां-सी उड़ती दृष्टिगत होती हैं।

कभी-कभी चमकीले भुनगे, टेढ़े-सांप से गोलाकार आदि दृष्टि के

सामने वार-वार आ जाते हैं।

ऐसी अवस्था कुछ लोगों में तेज प्रकाशित वस्तु देखने के वाद हो जाती है। अंधेरे स्थल पर जाने से अदृश्य हो जाते है।

कुछ रोगियों मे यह तिलमिले अंधेरे में भी दिखाई देते है।

नेत्र में विट्रयस की खराबी के वाद कुछों में यह रोग हो जाता है लेकिन यह अवस्था उन्हें हर समय तंग करती है।

यह रोग मुख्य रूप से दूर दृष्टि क्षीणता के रोगियों में अधिक देखने में आया है।

दूर की वस्तुओं के साफ न दीखने पर ऐनक से अधिक लाभ न होने पर मानसिक तनाव हो जाता है और यह रोग तंग करने लगता है।

शारीरिक रोग जैसे कब्ज, मधुमेह, रक्तचाप, हृदय रोग आदि के रोगी को अधिक दिखाई देते हैं।

कुछ रोगियों में ऐनक परिवर्तन के वाद अधिक नम्बर देने पर या शीशे का अच्छा न होने पर दिखाई देते है।

देखने में आया है विट्रयस के रोगियों में यह रोग कभी दिखाई देता है और कभी नही।

विशेषज्ञ को पहले रोगी के प्रमुख कारण का ज्ञान प्राप्त करना चाहिए।

मानसिक संतुलन एव शुद्ध आहार रोगियों के लिए लाभप्रद पाए गए है।

विटेमिन गोलियां शक्ति संचार में सहायक होती है।

दृष्टि दोष न होने पर भी यह तिलमिले तग कर सकते है। ऐसी अवस्था में कम प्रकाश के कमरे में विश्राम, नेत्र धोना और फलों का रस लेने से लाभ होता है।

प्राकृतिक चिकित्साएं, सूर्य व्यायाम, नेत्र धोना, पामिंग, त्राटक, चिकित्साएं, योगासन एवं प्राणायाम लाभप्रद पाए गए है। कभी-कभी तुलसी पत्तों की भाप रोगी को शीघ्र लाभ देती है।

तिलमिलों को कभी देखने का प्रयत्न नहीं करना चाहिए। प्रकाशित स्थल को देखने के वाद नेत्रों पर एक प्रकार का तनाव पड़ता है और यह

दिखाई देने लगते हैं। अपनी दृष्टि को कम प्रकाशित स्थल पर ले जाने से दृष्टिगोचर नहीं होते।

तिलमिलों को अपने ध्यान से दूर ले जाएं। इनके बारे में अधिक सोचना नहीं चाहिए। जितना हो इन्हें भूलने की कोशिश करें।

छायापट

हमारी आंखों में कैमरे की तरह फिल्म होती है—जिसे छायापट कहते हैं।

छायापट के मध्य में एक गोलाकार डिस्क होती है—जिसे ओपटिक नर्व का द्वार कहते हैं।

ओपटिक नर्व द्वारा प्रकृति की दिखाई देने वाली वस्तुएं मस्तिष्क में जाती हैं, जिसे हम प्रयोगशाला भी कह सकते है।

मस्तिष्क में जो कुछ हम देखते हैं—सच्चे रूप में हमें बताता है, हमने क्या देखा ?

छायापट में एक केन्द्र विन्दु होता है, जिस पर जो कुछ हम देखते है—उसका अक्स पड़ता है। वस्तु का बाकी भाग छायापट के बाकी भाग से दीखता है।

केन्द्र बिन्दु जिस स्थान पर होता है, वह भाग छायापट के कोन भाग से घिरा होता है।

प्रकृति के रंग हमें इसी भाग से दिखाई देते है।

छायापट की परिधि के भाग में रोड नामक तह होती है। यह भाग अंधेरे में अधिक सूक्ष्मग्राही होती है।

छायापट का केन्द्र विन्दु स्थल पिन होल के बराबर होता है और छोटे से तारे की तरह चमकता है।

सूर्य ग्रहण या बहुत तेज प्रकाश में देखने से केन्द्र विन्दु का स्थल विकारयुक्त हो जाता है और व्यक्ति को अपने सामने एक छोटा या बड़ा-सा धब्बा दिखाई देता है—जो हल्के-हल्के बढ़ भी जाता है और अंधापन का कारण बन सकता है।

त्राटक की विधियां—केन्द्र बिन्दु के स्थल को अधिक सूक्ष्मग्राही बना देती हैं।

छायापट को शक्ति देने के लिए विटेमिन ए युक्त खाद्य पदार्थ या औषधियां लाभप्रद रहती हैं।

छायापट सभी व्यक्तियों में एक-सा नहीं होता। कैमरे की फिल्म की तरह इसकी भी अनेक किस्में होती हैं। कम सूक्ष्मग्राही एवं अधिक सूक्ष्मग्राही।

मानसिक तनाव, मद्यपान, विषयभोग, असंतुलित भोजन छायापट के रोग पैदा कर देते हैं।

नेत्रों को गलत विधियों द्वारा प्रयोग में लाना—लेटकर, झुककर पढ़ना, अधिक या कम प्रकाश में कार्य करना, समय पर निद्रा न लेना, कुछ ऐसी गलतियां हैं जिसके कारण छायापट रोगी हो जाता है।

छायापट में लगभग करोड़ों सूक्ष्मग्राही सैल (रोड एवं कोन) होते हैं, जिनके द्वारा दृष्टिगोचर होने वाली वस्तु मस्तिष्क द्वारा ज्ञात होती है लेकिन फिर भी मुख्य रूप से एक लाख सैल ही कार्य करते है।

अच्छा वातावरण, संतुलित भोजन, मानसिक शांति, ठीक विधि द्वारा नेत्रों का प्रयोग छायापट को शक्ति प्रदान करता है।

छायापट के कुछ रोग वंशज होते हैं लेकिन फिर भी एक परिवार के काफी लोगों को एक ही रोग होने पर कुछ छूट भी जाते हैं।

अधिक तेज प्रकाश में कार्य करने से (वेल्डिग) छायापट के केन्द्र स्थल में विकार उत्पन्न हो जाते है। ऐसी अवस्था में रंगीन ऐनक का प्रयोग लाभप्रद रहता है।

यौगिक क्रियाएं छायापट को शक्ति प्रदान करती हैं।

त्रिफला, शुद्ध शहद एवं गुलाब जल छायापट को शक्ति प्रदान करता है।

तंबाकू, अफीम, गांजा और भांग जैसी नशीली चीजें छायापट में रोग पैदा करती हैं।

छायापट की रक्त संचार की नाड़ियों के फटने पर रोगी को पूर्ण आराम मिलना चाहिए। झटके वाले वाहन, तेज प्रकाश के स्थल और अशुद्ध भोजन रोग को ठीक करने में बाधक होते हैं।

रोगी को कम प्रकाश के कमरे में, संतुलित भोजन, शांत वातावरण एव उचित विटेमिनों का सेवन कराना चाहिए।

वर्फीले पहाड़ों को देखते समय, रंगीन ऐनक का प्रयोग छायापट की रक्षा करता है।

वात, पित्त एवं कफ में विकार आने से छायापट में अनेक प्रकार के रोग हो जाते हैं।

छायापट को शक्ति देने के लिए कभी-कभी सूर्यमुखी फूल के बीज खाने से लाभ होता है।

नेत्र क्षीणता की अवस्था में ऐनक का प्रयोग समय पर न करने से और दूर या समीप की वस्तुओं को प्रयत्न करके देखने से, छायापट पर एक तरह का अर्धचन्द्र (क्रीसेंट) बन जाता है, जो रोग की वढ़ोतरी जल्दी करता है।

डिटेचमेंट ओफ छायापट—इस रोग में छायापट की प्रमुख तह कोरायड से अलग हो जाती है। यह अवस्था भीतरी चोट, ट्यूमर आदि के कारण हो सकती है।

रेटिनाईटिस पिगमेंटोजा—छायापट की परिधि के भीतर में पिगमेंट—धब्बों को होना।

ओपटिक एट्रोफी —डिस्क श्वेत हरी या सफेदी नीलिमा लिये हुए। डिस्क के किनारे साफ दिखाई देते है। वारीक रक्त नाड़ियां डिस्क में दिखाई नहीं देतीं। प्रधान रक्त नाड़ियां दिखाई देती हैं, लेकिन मध्य भाग में जाते-जाते अदृश्य हो जाती है।

मधुमेह और हमारे नेत्र

अगर आपके रक्त या पेशाब में मधुमेह के चिह्न दृष्टिगोचर हो रहे हों तो उनका शीघ्र उपचार कराएं। अगर आपका मधुमेह बढ़ गया हो, तो नेत्र ज्योति पर असर पड़ सकता है।

मधुमेह के कारण आपके छायापट में रक्त सचार करने की बारीक

रक्त नाड़ियां फट सकती हैं और रक्त छायापट पर तह रूप में जमकर नेत्र ज्योति समाप्त कर सकता है।

मधुमेह के कारण नेत्र के कांच में विकार और मोतियाबिन्द का रोग हो सकता है।

मधुमेह के रोगी को करेले का रस या जामुन के प्रयोग के साथ भोजन, चार्ट का ठीक ज्ञान अपने विशेषज्ञ से जान लें। शुद्ध वायु एवं मानसिक शांति लाभप्रद पाई गई है।

मधुमेह के ठीक होने के बाद रोगी को अपनी दिनचर्या में प्रातः भ्रमण, योगासन एवं प्राणायाम करना चाहिए।

भोजन की थोड़ी लापरवाही रोगी को फिर से नेत्र ज्योति में क्षीणता एवं अन्य रोग पैदा कर सकती हैं।

मधुमेह के रोगी को समय-समय पर व्रत करना चाहिए। अधिक खाना, रक्त संतुलन में विकार एवं शरीर के किसी भाग में दर्द की शिकायत पैदा कर सकता हैं।

रोगी की अपनी औषधियों के साथ दूध एवं हरी तरकारियों का सेवन उचित मात्रा में करना चाहिए। अधिक खाना रोगी के लिए हानिकारक होता है।

रोगी को विजयसार की लकडी को रात में पानी में रखना चाहिए। प्रातःकाल उस पानी का सेवन करें। भोजन में आलू-चावल और मीठी चीजों का सेवन निषेध है।

बेल के पत्ते एवं काली मिर्च नित्य प्रातः सेवन करने से रोगी को लाभ होता है।

फिल्म कलाकार अपने नेत्रों को रक्षा कैसे करें ?

फिल्म कलाकारों को नेत्र रक्षा के लिए अपनी दिनचर्या संयत करनी चाहिए।

असंयत जीवन नेत्र ही नहीं, शरीर में अनेक रोग पैदा कर देता है।

असमय भोजन, नेत्रों में तनाव एवं शरीर में स्फूर्ति का आगमन नहीं होने देता।

स्टूडियो आदि स्थान में तेज प्रकाश में कार्य करने के बाद नेत्रों को शीतल जल से धोना चाहिए।

तेज प्रकाश नेत्रों की मांसपेशियों में खिचाव पैदा करता है। पानी आना, लाली एव दृष्टि दोष उत्पन्न करता है।

नेत्र सुरक्षा समय पर न होने से मोतियाबिन्द, काला मोतिया एवं रोहे आदि रोग हो जाते है।

अधिक मद्यपान, धूम्रपान आदि से नेत्रों को शुद्ध रक्त नहीं मिल पाता और दृष्टि दोप हो जाते हैं।

प्रत्येक कलाकार को उतना ही कार्य करना चाहिए—जितना शरीर संभाल सके।

प्रात: के समय योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान में कुछ समय अवश्य देना चाहिए।

अधिक कार्य के समय भारी भोजन के स्थान पर फलों का रस, सूप एवं उबली सब्जियां प्रयोग में लानी चाहिएं।

भोजन की विपमता, रक्तचाप, मधुमेह एवं दमा जैसे रोग को आयु बढ़ने पर तग करती है।

रोग के अधिक बढ़ने से पहले प्रारंभिक अवस्था में ही उचित चिकित्सा करनी चाहिए। रोग की बढ़ोतरी कलाकार के जीवन को दुखदायी बना देती है।

मानसिक शांति के लिए शुद्ध वातावरण में घूमना एवं अच्छे साहित्य का पढ़ना मन को शांति प्रदान करता है।

दृष्टि दोष होने पर अपने विशेषज्ञ की उचित सलाह माननी चाहिए।

कोन्टेक्स लेंस का प्रयोग दृष्टि दोप को दूर करने में सहायक होता है, लेकिन इसका प्रयोग नियमित होना चाहिए।

रोहे एवं कानीनिका मंडल के रोग होने पर इसका प्रयोग लाभप्रद नहीं रहता।

लेंस का प्रयोग कार्य के समय ही करना चाहिए। अन्य समय दृष्टि

ऐनक प्रयोग में लानी चाहिए।

अल्पाहार एवं भोजन के वाद थोड़ा विश्राम शरीर को शक्ति प्रदान करता है।

नेत्रों को शक्ति प्रदान करने के लिए प्राकृतिक चिकित्साएं लाभप्रद रहती हैं।

रंगों का अंधापन

जिन व्यक्तियों को प्रकृति के रंगों की ठीक पहचान नही होती, उन्हें रंगों का दोषी समझा जाता है।

समाज में यह रोग आदिकाल से चला आ रहा है लेकिन १६८४ ई० में डा० ट्यवर विल ने पहली वार इस रोग की वैज्ञानिक रूप से जानकारी दी।

डा० विल के सौ साल वाद इंग्लेंड के वैज्ञानिक डेलटोन ने इस रोग को देखा।

इस दोष के व्यक्ति को हरे रग एव लाल रग की वस्तुओं मे कोई भेद दिखाई नही देता—कभी वह लाल को हरा और हरे को लाल कहने लगता है। नेत्र रंगो की ठीक अभिव्यक्ति नही कर पाते।

इस रोग के दोषी को रेल, मोटर, हवाई एवं पानी के जहाज चालक के रूप में कठिनता अनुभव होती है। वह रगों द्वारा वताए निर्देश ठीक तरह देख नहीं पाता।

स्वीडन में पहली वार सरकारी रूप से रंगों के अंधे रोगियों को सरकारी नौकरियों के लिए अवैध घोषित किया। समय के साथ इस तरह की घोषणा विश्व के सभी देशों ने कर दी।

आजकल भारत में सभी सरकारी नौकरियों में रंगों की परीक्षा वैज्ञानिक रूप से होती है।

रंगों के अंधे अनेक प्रकार के होते हैं :

हरे, नीले एवं लाल रंग को विल्कुल नहीं देख पाते।

कुछ को नीला दीख पाता है, लेकिन हरे एवं लाल में पहचान नहीं हो पाती।

विश्व के प्रसिद्ध नेत्र विशेषज्ञ यंग एवं हैलमहोल्टस के विचार में छायापट की कोन लेयर में रंगों को पहचानने की शक्ति रहती है और लाल, हरा एवं वायलेट के मिश्रण से सभी रंगों का रूप आता है। जिस समय इस लेयर में किसी एक रंग को पहचानने की शक्ति कमजोर हो जाती है, उस समय रंगों की जांच करने की शक्ति में अस्तव्यस्तता आ जाती है।

कुछ ऐसे भी रोगी पाए गये हैं, जिन्हें पीला एवं संतरे के रंग की ठीक जांच नहीं होती। नीले और जामनी में एकरूपता दीखती है। नीले को लाल और हरे को लाल कहने लगते हैं।

ऐसे व्यक्ति, किसी भी वाहन में क्यों न हों, ठीक रंग निर्देशन समझने पर स्वयं के लिए घातक सिद्ध हो सकते हैं।

वैज्ञानिक परीक्षा के समय मैडिकल बोर्ड के अवसर पर दो रूप से रंगों की ठीक जांच की जाती है।

एड्रिज ग्रीत लालटेन : इस लालटेन को ५ या ६ मीटर की दूरी पर रखकर छोटे छिद्र द्वारा रंगों का प्रकाश बाहर आता दीखता है। व्यक्ति को अंधेरे स्थल से दूर रखी इस लालटेन को देखना होता है। समय के साथ अन्य रंगों की प्लेट बदली जाती है। जैसे लाल, गहरा लाल, पीला, हरा, गहरा नीला एवं जामुनी।

जो व्यक्ति सभी रंगों को ठीक रूप से बता पाते हैं, उनकी जांच के लिए धुंध करने वाले शीशे को आगे लाकर रंगों को पूछा जाता है। कारण यह है कि चालक कोहरे आदि अवस्था में रंगों की ठीक जांच कर सके।

लालटेन की परीक्षा के बाद इशियारा रंग पुस्तक पर जांच की जाती है।

इस पुस्तक के पृष्ठों पर विभिन्न रंगों में अंक लिखे होते हैं— आरोग्य व्यक्ति इस पुस्तक के सभी पृष्ठों को बिना कष्ट के पढ लेते है। इस पुस्तक में कुछ पृष्ठ ऐसे होते हैं जो रंगों का अंधा व्यक्ति ही पढ़ पाता है। आरोग्य व्यक्ति नहीं।

जिन्हें अंकों का ठीक ज्ञान नहीं होता, उनके लिए कुछ पृष्ठों पर

टेढ़ी-मेढ़ी रेखाएं होती हैं। उनको देखकर उनके रूप का ज्ञान बताना होता है।

रंगों के अंधे रोगी के लिए वैज्ञानिक रूप से ठीक उपचार नहीं है, लेकिन जिनमें रंग पहचानने की शक्ति कम होती है, उन्हें विटेमिन ए एवं रंगों के चार्ट, ऊन आदि पर अभ्यास कराने से लाभ हो सकता है। पुष्पों एवं रंगीन चित्रों द्वारा भी अभ्यास कराया जा सकता है।

हमें क्या खाना चाहिए ?

नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः।
न चातिस्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन!

गीता—६-१६

हे अर्जुन! अधिक भोजन करने वाले अथवा बहुत कम खाने वाले के लिए, अधिक सोने अथवा अधिक जाग्रत रहने वाले के लिए योगी बनना संभव नहीं है।

नेत्रों को स्वच्छ रखने के लिए पौष्टिक खाद्य खाने चाहिए, जिनमें उचित विटामिन एवं खनिज तत्त्व हों।

प्रातः के समय दूध मनुष्य के शरीर में एक ऐसे भोजन का कार्य करता है, जिससे शरीर ही नहीं बल्कि नेत्रों को रूप देने में शक्ति प्राप्त होती है।

चाय या काफी पेय हैं जो शरीर में स्फूर्ति पैदा करते हैं लेकिन इनके द्वारा दी गई शक्ति कुछ समय के लिए होती है। बाद में शरीर में शिथिलता आ जाती है और परिवर्तन तभी आता है जब तक चाय या काफी दुबारा न पी ली जाय।

दूध एक पौष्टिक पदार्थ है, जो अनेक विटामिनों को अपने में संजोए शरीर का निर्माण करता है और इसके द्वारा प्राप्त शक्ति स्थायी होती है।

फलों के रस या हरी तरकारियों का सूप नेत्रों के लिए बहुत गुणकारी है।

दोपहरी के भोजन में, सूप का एक कप, सलाद जिसमें ऋतु की सब्जियां जैसे गाजर, मूली, सलाद के पत्ते, चुकंदर, हरी मिर्च, नीबू एवं टमाटर आदि।

हरी तरकारियां ठीक रूप से पकी होनी चाहिएं। प्रेशर कुकर विटामिनों की रक्षा करता है। अधिक मसालों का प्रयोग नेत्रों के लिए हानिकारक होता है। दालों में मूग, मसूर, अरहर का प्रयोग अच्छा है। चना और राजमा कभी-कभी लेना चाहिए। चावल का प्रयोग थोड़ी मात्रा में लेने से गैस की तकलीफ कम होती है। धनिया पोदीने की चटनी, अचार में नीबू लिया जा सकता है—तेल के अचार रोगवर्धक होते हैं।

गेहूं, चना, मक्का का आटा—फुलकों में प्रयोग किया जा सकता है। परांठे, पूरी, कचौरी शरीर को रोगी बनाने में सहायक होते हैं। दही का प्रयोग भोजन में शक्ति प्रदान करता है। ग्रीष्मकाल में छाछ का प्रयोग नेत्रों के लिए अति उत्तम है। पनीर, पालक, सरसों का साग, हर आयु के लिए शक्तिवर्धक है।

चार बजे के समीप बोर्नवीटा-ब्रूस्ट या ओवलटीन आदि दूध में मिलाकर पीये जा सकते है। समय के फल नेत्रों के लिए हितकर होते है।

रात्रि का भोजन हल्का होना चाहिए, अधिक नही। खाद्य पदार्थ दोपहर के भोजन की तरह हो सकते हैं।

सोने से पहले जो लोग दूध के शौकीन हों—वे एक प्याला ले सकते है।

ताजा बना भोजन नेत्रों के लिए हितकर होता है। बासी भोजन शरीर में शिथिलता और शक्ति सचार मे कमी लाता है।

मांसाहारी भोजन मनुष्य को जीव हत्या करके नही करना चाहिए। वेदों में भी एक स्थान पर लिखा है:

मांसाहारी भोजन तामसिक आहार है, सात्विक नहीं। व्यक्ति के शरीर से दुर्गंध आने का मुख्य कारण।

सात्विक भोजन नेत्रों के लिए सर्वोत्कृष्ट। यौगिक पुरुषों के शरीर से एक प्रकार की सुगंध इसी कारण आती है।

भोजन में घिया, तोरई, पालक, टिंडा, चौलाई, सेम, परवल, पत्ता

गोभी, गाजर, शलजम, मूली, मेथी, बथुआ, शिमले की मिर्च आदि नेत्रों के लिए लाभप्रद रहते है। आलू का प्रयोग नियमित होना चाहिए।

अरवी, जमीकंद, बेंगन, कचालू और तले पदार्थ नेत्रों को शक्ति प्रदान नहीं करते।

गीता में भगवान् कृष्ण ने कहा है :

आयुः सत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः।
रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्त्विकप्रियाः॥
कट्वम्ललवणात्युष्णातीक्ष्ण रूक्षविदाहिनः।
आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकभयप्रदाः॥
यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत्।
उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम्॥
गीता—१७।८-९-१०

आयु की वृद्धि और अन्तःकरण की शुद्धि करने वाले तथा बल, आरोग्य, सुख और तृप्ति को देने वाले, रसमय, स्निग्ध, स्थिर, रहने वाले तथा हृदय को प्रिय लगने वाले आहार सात्विक मनुष्य को प्रिय होते है। कड़ुवे, खट्टे, नमकीन, अति गरम, तीखे, रूखे और दाहकारी भोजन के पदार्थ, जो दुख, शोक और रोग को जन्म देते है—राजस मनुष्य को प्रिय होते हैं। बासी, नीरस, दुर्गन्धमय, उच्छिष्ट और अपवित्र आहार तामस मनुष्य को प्रिय होते है।

भोजन करते समय मन को वश मे रखना चाहिए। प्रकृति के प्रसाद रूप में ग्रहण करें। अधिक भोजन शरीर में विकार उत्पन्न करता है।

वैज्ञानिक रूप से हमारे शरीर में ७० प्रतिशत जल एवं ३० प्रतिशत अन्य पदार्थ हैं।

व्रत शरीर में विकार युक्त खाद्य पदार्थो का विनाश करता है एवं पाचन क्रिया को शक्ति प्रदान करता है।

अंकुरित अनाज प्रातः जलपान के समय शरीर में शक्ति संचार करता है। मूंग, मोठ, चना, गेहू समय-समय पर प्रयोग में ला सकते हैं। मध्यकाल के भोजन में सलाद मिश्रित करके लेने से रक्त को शक्ति प्राप्त होती है।

चाय के स्थान पर मुलहठी, बनफशा, सौफ, पोदीना, मेथी, धनिया एवं अदरक में उबला जल ग्रहण करें। दूध पेय में शहद या नींबू का

प्रयोग भी किया जा सकता है।

विटामिन ए

अनाज : बाजरा (२२०), मक्का (१५०२), जवार (७९); (आई० यू०) चना (३१५)।

दालें : मूंग (१५८), सोयाबीन (७१०), मसूर (४५०), अरहर (२२०)।

काष्ठफल : काजू (१००), राई (२७०), तिल (१००), मूंगफली (१८)।

हरा साग : पत्तागोभी (२०००), गाजर (६५००), धनिया (११,५३०), सहिजन (११,३००), चना पत्ती साग (६७००), मेथी (६४५०), पोदीना (२७००), लेटुस (१६५०), कोमल नीम पत्ती (४६००), मूली पत्ती (१८,६६०), पालक (६३००), राजगिरा (२३,६५०)।

सब्जियां : करेला (२१०), ग्वारफली (३१६), परवल (२५५), मटर (१३९), केलाफूल (४५), कच्चा केला (५०), कच्चा टमाटर (३२०), गाजर (३१५०), आलू (४०), शकरकंद (१०), हरी मिर्च (२९२)।

फल : केला (१२४), कटहल (२९२), आम (११,४२०), तरबूज (४५०), नारंगी (१८००), पपीता (१११०), टमाटर (५८५). ताजा अंजीर(२७०), खजूर (४४), मुनक्का (३५), किशमिश (१२)।

मांसाहारी : मुर्गा (८०), अंडा (१२००)।

दुग्ध : गाय दूध (१५०), भैंस दूध (१६०), बकरी (६०), घी (९००), पनीर (१४००), आईसक्रीम (५२०), दही (१३०)।

मसाले : लवंग(४२२), धनिया (१५७०), जीरा(८७०), मेथी (१६०), काली मिर्च (१८००), इमली(१००), हल्दी (५०), अजवायन (८२३०)।

विटामिन सी

अनाज : चना (३)।

(मि०ग्राम) दाल : मूंग (१), मसूर (२), हरी दाल (१)।

काष्ठफल : चारोली (५), सूखा नारियल (७)।

हरा साग : बंदगोभी (१२४), गाजर पत्ती (७६), धनिया (१३५), सहिजन पत्ती (२२०), मेथी (५४), पोदीना (२७), कोमल नीम पत्ती (१०४), मूली पत्ती (१०३), राजगिरा (८१), पालक (२८)।

सब्जियां : करेला (८८), फूलगोभी (५६), ग्वारफली (४७), लालमिर्च (८०), परवल (२६), सहिजन (१२०), कटहल बीज (११), केला फूल (१६), कच्चा केला (२४), कच्चा टमाटर (३१), चुकदर (८८), प्याज (११), आलू (१७), सफेद मूली (१५), लाल मूली (१७), शकरकद (२४)।

फल : सेब (६), बेर (७६), काजूफल (१८०), हरा अंगूर (१५), कटहल (७), नीबू (२६), मुसम्मी (३७), तरबूज (३२), नारंगी (५७), पपीता (५७), अनन्नास (३६), अनार (१६), शरीफा (१६), टमाटर (२७)।

दूध : गाय (२), भैंस (३), बकरी (२)।

मसाले : हरी मिर्च (१११), सूखी मिर्च (५०), लहसुन (१३), अदरक (६), इमली (३)।

अन्य : मधु (४)।

लोह

(मि० ग्राम) अनाज : गेहूं (२), बाजरा (१४.३), जवार (५.८), चिन्ना (११.५)।

दाल : चना (१०.२), मूंग (७.३), मसूर (६.५), सोयाबीन (११.५), उड़द दाल (६.१), अरहर (५.८)।

काष्ठफल : बादाम (४.५), काजू (५.०), नारियल (२.७), राई (१७.१), तिल (१०.५)।

साग : गाजर पत्ती (८.८), चावल पत्ती (२०.१), धनिया (१८.५), मेथी (१७.०), सहिजन पत्ती (७.०), चना साग (२८.३), पोदीना (१५.६), कोमल नीम पत्ती (२५.३), मूली पत्ती (१६.१), राजगिरा (१८.४), पालक (१०.६)।

सब्जियां : करेला (१.८), फूलगोभी (१.५), गवार (४.५), सेम (२.३), सहिजन (५.३), कटहल बीज (१.५), कच्चा आम (५.४), परवल (१.७), मटर (१.५), केला फूल (१.६), कच्चा टमाटर (१.८), चुकंदर (१.०), गाजर (२.२)।

फल : सेब (१.०), केला (०.५), बेर (१.८), काजूफल (०.२), हरा अंगूर (१.५), अमरूद (१.२), नींबू (२.४), आम (१.६), तरबूज (७ ६), अनन्नास (१.२), ताजा अंजीर (१.२), सूखा खजूर (४.६), मुनक्का (८.५), किशमिश (१०.०)।

मांसाहारी : मुर्गा (१.४), बकरा (१.४), अंडा (२.१)।

मसाले : हींग (२२.२), दालचीनी (५.०), लबंग, (४.६), धनिया (२७.६), जीरा (३१.०), काली मिर्च (१६.८), इमली (१०.६), जायफल (४.६)।

अन्य : गुड़ (११.४), पापड़ (१७.२), दही (०.१), पनीर (०.६), मूंगफली (०.५)।

प्रोटीन

(ग्राम) अनाज : गेहूं (२.४), बाजरा (११.६), ज्वार (१०.४), मक्का (११.१), सूजी (१०.४), मैदा (११.०)।

दाल : चना (१७.१), चावल (२३.६), मूंग (२४), मसूर (२३.६), मटर (१६.७), सोयाबीन (४३.२), हरभरा (२०.८), उड़द (२४.०), अरहर (२२.३)।

काष्ठफल : बादाम (२०.८), काजू (२१.२), राई (२२.०), तिल (१८.३)।

हरा साग : गाजर पत्ती (५.१), सहिजन पत्ती (६.७), मेथी

(४.४), चना साग (८.२), पोदीना (४.८), नीम पत्ती (११.६), राजगिरा (५.६), पालक (२.०)।

सब्जियां : करेला (१.६), फूलगोभी (२ ६), गवार (३.२), सेम (८.३), सहिजन (२.५), कटहल बीज (६.६), परवल (२.०), मटर (७.२), चुकदर (१.७), प्याज (१ २), आलू (१.६), शकरकद (१ २)।

फल : केला (१.१), कटहल (१.६), अनार (१.६), शरीफा (१.६), बेल (७.१), अंजीर (१.३), खजूर (२.७२), किशमिश (१.८), मुनक्का (२.७)।

मांसाहार : मुर्गा (२५.६), बकरा (२१ ४), अडा (१३.३)।

दूध : भैंस दूध (४.३), गाय (३.२), बकरी (३ ३)।

मसाले : दालचीनी (१०.२), हींग (४.०), सूखी मिर्च (१५.६), धनिया (१४.१), जीरा (१८.७), मेथी (२६.२), लहसुन (६ ३), काली मिर्च (२१.५), हल्दी (६.३), जायफल (७ ५)।

अन्य : पापड़ (१८.८), मूंगफली (७.६), दही (०.६), पनीर (६.८)।

कैलशियम

(मि० ग्रा०) अनाज : गेहूं (११.०), बाजरा (४२.०), ज्वार (२५), मक्का (१०)।

दालें : चना (२०२), चावल (८०), मूग (१२४), मसूर (२०२), मटर (७५), सोयाबीन (२४०), उड़द (१५४), अरहर (७३)।

काष्ठफल : बादाम (२३०), काजू (५०), सूखा नारियल (४००), राई (४६०), तिल (१४५०)।

हरा साग : बंदगोभी (३६), गाजर पत्ती (३४०), धनिया (१८४), सहिजन पत्ती (४८०), मेथी (३६०), चना साग (३१०), पोदीना (२००), नीम की पत्ती (१३०), मूली पत्ती (२६५), राजगिरा (५३०), पालक (७३), कोमल इमली पत्ती (१०१)।

सब्जियां : करेला (२०), फूलगोभी (३३), गवारफली (१११), सेम (५०), कटहल बीज (५०), भिंडी (६६), परवल (३०), केला फूल (३२), कच्चा टमाटर (२०), चुकदर (२००), गाजर (८०), प्याज (१८०), मफेद मूली (५०), शकरकंद (२०)।

फल : केला (१०), हरा अंगूर (२०), अमरूद (५०), नीवू (१००), मौसम्बी (४०), आम (३५), तरबूज (६५), नारगी (२०), अनन्नास (२०), शरीफा (३६८), सूखा खजूर (११०), ताजा अंजीर (६०), मुनक्का (१३०), किशमिश (८०)।

मांसाहार : मुर्गा (२५), बकरा (१२), अंडा (६०)।

दूध : गाय (१४६), भैंस (२१०), वकरी (१३०), मक्खन (२२), पनीर (२२०), दही (३४)।

मसाले : हींग (६९०), दालचीनी (१३०), सूखी मिर्च (१६०), लवंग (७४०), धनिया (६३०), जीरा (१०८०), मेथी (१६०), काली मिर्च (४६०), इमली (१७०), हल्दी (१५०), जायफल (१२०), लहसुन (३०), अदरक (२०)।

अन्य : गुण (८०), पापड़ (८०), चीनी (१२), साबूदाना (१०), गन्ना रस (१०)।

उपर्युक्त तालिका में उल्लेखित पोपण मूल्य की जानकारी १०० ग्राम की खाद्य वस्तु से ली गई है।

विटामिन्स

नेत्र एवं शरीर की आंतरिक शक्ति बनाए रखने के लिए विटामिन्स प्रयोग में लाए जाते है।

शरीर की जल मात्रा को ठीक बनाए रखने के लिए, विटामिन्स का विशेप स्थान है।

शरीर की सूजन, दर्द, रक्त विकार, खुश्की, ज्योति का गिरना, नसों और जोडो में दर्द या जकड़न, हड्डियों का कमजोर होना, गर्भ का गिरना आदि विटामिन्स की कमी के कारण होते हैं।

शरीर के प्रमुख विटामिन्स हैं ए, बी, सी, डी, ई, एवं के।

विटामिन ए का प्रमुख प्रभाव नेत्र एवं त्वचा पर अधिक पड़ता है।

इस विटामिन 'ए' का प्रभाव थूक ग्रथि, जीभ, गर्भाशय, मूत्र के अंगों पर भी पड़ता है।

नेत्रों में खुश्की—जिसे अग्रेजी मे जिरोसिस कहते है विशेष लाभ होता है।

शरीर की त्वचा की खुश्की दूर करने में विशेष योग है।

रात्रि में नहीं दीखना, रतौंधी के रोग में विटेमिन 'ए' काफी लाभप्रद पाया गया है।

गर्भकाल में बच्चे के शरीर में सुन्दरता, शक्ति एवं उसे स्वस्थ बनाने के लिए इसका विशेष स्थान है।

भोजन में दूध, मक्खन, दही, हरी तरकारियां, अंकुरित अनाज, गाजर, पत्ता गोभी, आलू, टमाटर, बाजरा, पके आम, पपीता, मछली का तेल, जिगर, अडा आदि मे होता है।

औषधियों में एक्यूसोल 'ए' एरोवित रोश, एडोक्सलीन आदि में होता है।

विटामिन 'बी' शरीर को आंतरिक शक्ति प्रदान करता है।

शरीर की सूजन या पानी अधिक होने पर इसका प्रयोग विशेष लाभप्रद रहता है।

नेत्र एवं शरीर की नसों को विशेष शक्ति प्राप्त होती है।

इसकी कमी होने पर बैरी-बैरी का रोग, कै की शिकायत, नेत्रों का हिलना, घुटनों में कोमलता, शक्तिहीनता, मानसिक असंतुलन एवं पाचन क्रिया में बाधा पाई जाती है।

भोजन में टमाटर, पत्ते वाली तरकारियां, दूध, अंडे, जिगर, दिल, मूंगफली एवं अखरोट आदि।

औषधियों में बी कोम्प्लेक्स, फेरोडोल, बेनरवा रोश, वीटाहेक्स एवं

बेकोजाईन फोर्ट आदि।

विटामिन 'सी' शरीर में लाल कणों की स्थिति ठीक बनाए रखने में विशेष योग देता है।

इस विटामिन की कमी के कारण—रक्त विकार, फैलने वाले रोगों की वढोतरी।

दातों में रक्त आना, त्वचा रोग, नसों का फटना, जोड़ों में दर्द, वजन की कमी, सूजन, मसूड़ों से खून आदि रोग दिखाई देते हैं।

इस विटामिन की कमी किसी आयु में हो सकती है लेकिन बच्चों में विशेष ध्यान रखना चाहिए।

प्रसूता माताओं में दूध की कमी, कानीनिका एवं कांच के रोग, गठिया का दर्द, चोटों का शीघ्र न भरना, पेट में वरम इसी विटामिन की कमी के कारण होता है।

भोजन में संतरे, मौसम्बी, मालटा, नींबू, टमाटर, ताजे रस वाले फल, हरी मिर्च, कमल ककड़ी, ताजा दूध, ताजी हरी तरकारियां एवं जिगर आदि।

औषधियों में रेडोकसोन रोश आदि।

विटामिन 'डी' का विशेष प्रभाव शरीर की हड्डियोंको शक्ति प्रदान करता है।

इस विटामिन की कमी से छोटे बच्चों की हड्डियां नरम रह जाती हैं और बडे होने पर जोड़ों में दर्द, पसलियों में दर्द की शिकायत होने लगती है।

सिर की हड्डियों में विकार, पेट की मांसपेशियों में फैलाव, पीठ का झुक जाना, दांतों का देर से निकलना, ठिगना होना, नाखूनों के रोग, अगों का टेढ़ा होना आदि इसी विटामिन की कमी के कारण होता है।

विटामिन 'डी' के रोगी को सर्दियों में अधिक कष्ट अनुभव होता है।

जो लोग नियमित रूप से सूर्य स्नान लेते है, उन्हें इस रोग की कमी कम अनुभव होती है।

छोटे बच्चे एवं सभी आयु के लोगों में शीतकाल में सूर्य में बैठना चाहिए। अधिक वातानुकूलित स्थानों में रहने से इस विटामिन की

कमी हो जाती है।

गर्भकाल में बच्चे को विटामिन 'डी' मां के रक्त द्वारा प्राप्त होता है।

जिन माताओं के शरीर में विटामिन 'डी' की कमी रह जाती है, उनके बच्चों की हड्डियों में विकार रह जाते हैं, जिसके कारण बच्चे समय पर चल नहीं पाते।

अल्ट्रावायलेट किरणों का इलाज लाभप्रद पाया गया है।

भोजन में दूध, मक्खन, घी, मछली का तेल आदि में। यह विटामिन औषधि कैलशियम सैंडोज में मिलता है।

नपुंसकता में विटामिन 'ई' का विशेष स्थान है।

इस विटामिन की कमी से गर्भ का जल्दी गिरना प्रमुख रोग है।

भोजन में गेहूं की रोटी, अंकुरित अनाज, अंडे एवं हरी तरकारियों का विशेष स्थान है।

औषधि में रोवीगोन रोश।

विटामिन 'के' रक्त विकार के रोगियों में दिया जाता है। इसका प्रयोग चीरा-फाड़ी से पहले, कुछ रोगियों में किया जाता है।

विटामिन 'ए' की परीक्षा नेत्रों के कंजगंटाईवा से, अंधेरे में परीक्षा एवं रक्त से हो जाती है।

विटामिन 'बी' की परीक्षा रक्त एवं पेशाब द्वारा हो जाती है।

विटामिन 'सी' की परीक्षा पेशाब एवं अन्य साधनों से हो सकती है।

विटामिन 'डी'—हड्डियों की परीक्षा एवं रक्त द्वारा हो सकती है।

विटामिन 'ई'—रक्त परीक्षा द्वारा।

विटामिन 'के'—रक्त नाप द्वारा हो सकती है।

सारांश

विटामिन ए

लाभ

नेत्र ज्योतिवर्धक, त्वचा, मांसपेशियां, छूत रोगों से बचाव, बढ़ोतरी, वीर्यवर्धक।

रोग

रतौंधी, नेत्र ज्योति क्षीणता, त्वचा शुष्कता, गौल ब्लेडर या गुर्दे की पथरी, दंत रोग, शरीर की बढ़ोतरी में कमी, पतला होना, बालो का गिरना, बुखार अवस्था, गुप्त अंगों में लालिमा, छूत के रोग जल्दी होना, ठंड जल्दी लगना, पेचिश, शरीर में जड़ता।

खाद्य पदार्थ

हरी सब्जियां, मछली, तेल, अडा, मक्खन, दुग्ध पदार्थ, विटामिन 'ए' की गोली।

विटामिन बी १

लाभ

शक्तिवर्धक, भूख बढ़ना, रोग से बचना।

रोग

नाड़ी की गति में कमी या तेजी, जल्दी-जल्दी सांस आना, भूख में कमी (वायु या कब्ज रोग), मीठी चीजों की इच्छा, मानसिक दबाव, रक्त में कमी, नींद का कम आना।

खाद्य पदार्थ

अंकुरित अनाज, दालें (मसूर, मूंग, सोयाबीन), जिगर, दिल, गुर्दा, खमीर, बाजरा, सेब, मूली, नीबू, अंगूर, पत्तागोभी, गाजर, अनार, नारियल जल।

विटामिन बी २

लाभ

त्वचा में नया जीवन, चेतनता, जीवनवर्धक।

रोग

ज्योति क्षीणता, रक्तवर्धक नेत्र, त्वचा की चिकनाहट में कमी, मुख पर सूजन या फटाव, नेत्र सूजन।

खाद्य पदार्थ

जिगर, मक्खन, हरी सब्जियां, दुग्ध पदार्थ, मशरूम, गेहू के पदार्थ, सोयाबीन, सेव, गाजर, नारियल, अंगूर, पालक, सेम की फली।

विटामिन सी

लाभ

त्वचा की सुन्दरता, दांतों का स्वस्थ होना, हड्डियों की शक्ति, छूत रोगों से शीघ्र बचाव, जखमों या हड्डियों की चोट का शीघ्र भराव, रोग अवस्था से लाभ, मादक अवस्था से लाभ, थकावट से बचाव।

रोग

दांतों से मवाद या खून आना, त्वचा पर से पतली खाल का उतरना, शरीर में उष्णता का अनुभव, त्वचा पर लालिमा, कमजोरी का अनुभव, जोड़ों में दर्द या कमजोरी, नेत्रों में लालिमा, मोतियाबिन्द, सांस की रुकावट, सिर-दर्द।

खाद्य पदार्थ

अंकुरित अनाज, सेब, पपीता, अनन्नास, चेरी, आलूबुखारा, खुमानी, फालसा, अंकुरित सेम, हरी मिर्च, अमरूद, अंगूर, पालक, टमाटर, पत्ता गोभी, गाजर, मूली, सेब।

विटामिन डी

लाभ

हड्डियों को शक्तिवर्धक, दांतों में शक्ति, जोड़ों में शक्ति, हड्डियों के निर्माण में लाभप्रद, नसों में आराम।

रोग

दांतों के रोग, घुटनों के रोग, छाती का झुका होना, हड्डियों के रोग, मांसपेशियों में शिथिलता, समीप नेत्र रोग, जोड़ों में दर्द।

खाद्य पदार्थ

सूर्य स्नान, सन लॅप (वर्षा काल में), मछली का तेल, अंडा, दुग्ध पदार्थ, विटामिन डी की गोलियां।

विटामिन ई

लाभ

संतान उत्पत्ति में लाभदायक, वीर्यवर्धक, गर्भदायक, अच्छा स्वास्थ्य, मांसपेशियों को शक्तिवर्धक, हृदय को शक्ति-वर्धक, सुन्दर शरीर (कुल्हे एवं छाती), पैरों के कंपन से बचाव।

रोग

गर्भ गिर जाना, वीर्य का शक्तिहीन होना, हृदय रोग, वायु रोग या पेट रोग, मासिक धर्म रोग, कमेड़े।

खाद्य पदार्थ

अंकुरित गेहूं, मछली का तेल एवं तेल पदार्थ, बाजरा, राई, मक्का, गेहूं रोटी, चावल, मक्खन, अंडा, पनीर, मछली, सोयाबीन, खमीर, आलू, सलाद, सेब, केला, जिगर, गुर्दा, मगज।

कैलशियम

लाभ

विटामिन डी को शरीर में समाने में सहायक, रक्त जमाव से बचाव, हृदय के कार्य में सहायक, मांसपेशियों को आराम, दांतों की हड्डियों को शक्ति।

(जिस समय भोजन में लोह, फासफोरस एवं तेल पदार्थ साथ होते हैं—इसकी शक्ति में बढ़ोत्तरी हो जाती है।)

रोग

दांतों में कमजोरी, मांसपेशियों में कमजोरी, शरीर में ऐंठन या खिचाव, सांस की गति में परिवर्तन, नाखून ठीक न आना, कमजोरी, गंदे एवं कटे दांत।

खाद्य पदार्थ

दुग्ध पदार्थ, हरी सब्जियां, अंगूर, नीबू, संतरा, शलजम, मौसम्बी, माल्टा, सोयाबीन, हड्डियों का रस, बादाम, पनीर, जौ का पानी।

क्लोरीन

लाभ

बालवर्धक, मोटापे में कमी, जोड़ों में नरमी।

रोग

कमजोरी, मोटापा, सांस की गति में तकलीफ, शरीर की बढ़ोत्तरी में सुस्ती, डर का अनुभव।

खाद्य पदार्थ

दुग्ध पदार्थ, टमाटर, मूली, चुकंदर, जैतून के फल, नमक, मांस पदार्थ।

तांबा

लाभ

रक्त की कमी में लाभ, लोहे को शक्ति प्रदान।

रोग

कमजोरी एवं सांस की गति में परिवर्तन।

खाद्य पदार्थ

सोयाबीन, हरी सब्जियां, गेहूं के पदार्थ, अंडा, जिगर।

लोहा

लाभ

शरीर की शिरा में वायु संचालन में सहायक, शरीर में लालिमा, शक्तिवर्धक, छूत से बचाव।

रोग

रक्त रोग, थकावट, कमजोरी का अनुभव, चेहरे पर झुर्रियां, सूखे बाल, नाखून का टूटा होना, जबान की सूजन, सांस की क्रिया में कमी।

खाद्य पदार्थ

कच्चे खाद्य पदार्थ का सलाद, अंकुरित चना या गेहूं, मूंगफली, ताजे फल, खुबानी, पालक, खजूर, हरी सब्जियां, पत्ता गोभी, टमाटर, शलजम, दिल का गोश्त।

आयोडीन

लाभ

शरीर के वजन को समतल रखने में सहायक, थाईरोइड के ठीक कार्य में सहायक—इसी के द्वारा शरीर का भार समतल रहता है।

रोग

मोटापा

खाद्य पदार्थ

मछली का तेल, समुद्री खाद्य पदार्थ, सलाद, आलू, पत्ता गोभी, गाजर, खीरा, अनन्नास, मूली, पालक, टमाटर, सेब, संतरा।

मैग्नीशियम

लाभ

मांसपेशियों को शक्तिवर्धक, हड्डियों को शक्तिवर्धक, हृदय की नाड़ियों को शक्तिवर्धक, पोलियो या मूर्च्छा के रोग में लाभदायक, कब्ज में लाभ, पेट के बिगड़े रोगों में लाभप्रद।

रोग

पेट के रोग, हृदय के रोग, नसों के रोग।

खाद्य पदार्थ

बादाम, मूंगफली, काजू, दुग्ध पदार्थ, अंडा, गेहूं पदार्थ, चावल, पालक, खजूर, किशमिश, अगूर, संतरा।

फासफोरस

लाभ

कैलशियम का भाई, हड्डियों को शक्तिवर्धक, केशवर्धक, नाखून-वर्धक।

रोग

कब्ज रोग, नसों के रोग, दिल का हल्का चलना, गुर्दे के रोग, पेचिश, सूजन, नाखून के रोग।

खाद्य पदार्थ

हरी सब्जियां, तेल पदार्थ, बादाम, अंजीर, तरबूज, केला, अलूचा, जैतून, दुग्ध पदार्थ।

गंधक

लाभ

केश सुन्दरता, नाखून की सुन्दरता, रक्तशोधक, जिगर को शक्ति-वर्धक।

रोग

केश-रोग, रक्त-रोग, शक्तिहीनता।

खाद्य पदार्थ

दालें, दुग्ध पदार्थ, पनीर, अंडा, पत्ता गोभी, अंकुरित अनाज।

नमक

लाभ

रक्तवर्धक, कैलशियम को तरल रूप में रखने में सहायक, पोटेशियम

के ठीक रूप में कार्य करने में सहायक।

रोग

शरीर के वजन में कमी, दिल के रोग, जल पदार्थ की अधिकता, अधिक तनाव का अनुभव।

खाद्य पदार्थ

हरी सब्जियां, गेहूं पदार्थ, पनीर, पालक, छाछ, चुकंदर, केला।

पोटेशियम

लाभ

भोजन के गुण तत्त्व को अर्जित करने में लाभप्रद, शरीर से भोजन द्वारा गंद बाहर फेंकने में सहायक।

रोग

कब्ज रोग, बेहोशी, हृदय रोग, गुर्दे के रोग, छोटे बच्चों में दस्त, सूजन।

खाद्य पदार्थ

फल, हरी सब्जियां, बादाम, अंजीर, दुग्ध पदार्थ, तरबूज, केला, जैतून के फल।

भोजन की दिनचर्या

प्रातः अल्पाहार

दुग्ध, दलिया या कोर्न फ्लेक्स के साथ, वोर्नवीटा या बूस्ट, छुहारे का दूध, बादाम का दूध।

टोस्ट मक्खन या पनीर या धनिया पोदीने की चटनी, अंकुरित अनाज, कभी-कभी काजू, खजूर, किशमिश, अंजीर—फल, केला, सेब, आम, चेरी, पपीता, खुबानी।

१० बजे के समीप

संतरा, मौसम्बी, अनार, अनन्नास, अंगूर, सभी का मिश्रित रस।

दोपहर का भोजन

सलाद, टमाटर, गाजर, मूली, खीरा, सलाद पत्ते, हरी मिर्च, चुकंदर, शलजम, नींबू।

हरी सब्जियां, पत्ता गोभी, तोरई, टिंडा, सरसों का साग, पालक पनीर, सेम, घिया, परवल, आलू।

दही, घिये का रायता, बथुए का रायता, नुकदी का रायता।

दालें, मूंग, मसूर, चना, अरहर, सोयाबीन, राजमा।

गेहूं की रोटी, चने की रोटी, शीतकाल में बाजरा या मक्का एवं चावल।

नींबू का अचार प्रयोग में ला सकते हैं। तेल के अचार वर्जित। भोजन के बाद सूप सब्जियों का या सेब का रस।

भोजन तला या भुने रूप में नहीं बनाना चाहिए। प्रेशर कुकर का बना भोजन सर्वोत्कृष्ट।

४ बजे

आम दूध, बादाम दूध, फलों का रस या फल।

रात्रि का भोजन

सलाद, हरी सब्जियां, दाल कम, चावल कम, चपाती गेहूं की।

पालक की चपाती : गेहूं के आटे में पालक मिलाकर चपाती बनाने से शरीर को शक्ति प्राप्त होती है।

रात्रि का भोजन संध्या होने के शीघ्र बाद होना चाहिए। देर रात्रि में सोने से पहले दुग्ध-पान किया जा सकता है।

स्वर्णस्तेयी सुरापायी ब्रह्महा गुरुतल्पगः।
महान्ति पातकान्याहुः तन्संसर्गश्च पंचमः॥

स्वर्ण की चोरी, शराब पीना, गुरु की स्त्री के साथ अनाचार, ब्राह्मण की हत्या और इनमें से किसी का साथ करना, पांच महापाप हैं।

शराब एक ऐसा पेय है, जो मनुष्य के शरीर में अमृत के स्थान पर विष का सचार कर देता है।

अमृत क्या है ? वे भावनाएं जो मनुष्य को ऊपर उठाती हैं। बड़ा बनाती है जिसे एक शब्द में हम कह सकते हैं—त्याग।

देने की भावना व्यक्ति को छोटा नहीं बनाती। बड़ा बनाती है और विषरूपी भावनाएं मनुष्य के अन्दर हीन भावना जाग्रत कर देती हैं, जिसके कारण वह अपने दायरे से ऊपर नहीं उठ पाता। कूपमंडूक रह जाता है।

शराब के कारण मन तो दूषित होता ही है बल्कि रक्त भी दूषित हो जाता है।

जिस समय रक्त दूषित हो जाता है, उस समय जिगर (लिवर) पर बुरा प्रभाव पड़ता है। रक्त साफ करने वाली मशीन में विकार पैदा होने लगते हैं।

एक समय तक तो शरीर कुछ ठीक चल पाता है लेकिन जब जिगर में अधिक खराबियां पैदा होने लगती हैं—उस समय रक्त-विकार नेत्रों पर अपना प्रभाव डालने लगते हैं। दृष्टि दोष एवं छायापट के रोग मनुष्य को आकर घेर लेते हैं।

जिगर के विकार ऐसी अवस्था में कुछ हद तक औषधियों, योगासन द्वारा कुछ ठीक तो हो जाते है लेकिन कुछ प्रभाव फिर भी रह जाता है।

जो लोग उपचार और संयत होने के बाद फिर से मद्यपान कर लेते हैं—चाहे कम या अधिक, ऐसी अवस्था में शराब महाविष का कार्य करती है। लकवा या फालिज—छायापट की रक्त पेशियों का फट जाना (हेमरेज) हो सकता है, जिसके कारण जीवन अंधकारमय हो जाता है।

शराब पीने से व्यक्ति के शरीर के खनिज पदार्थों एवं विटामिनों में कमी आ जाती है।

जो लोग बहुत कम मात्रा में पीते हैं और पौष्टिक खाद्य पदार्थों का सेवन करते हैं, उनमें शारीरिक स्फूर्ति आ जाती है लेकिन फिर भी मानसिक रूप से पवित्रता नहीं आ पाती।

शराब राजसिक पेय है—जिसका प्रमुख प्रभाव मन पर पड़ता है और व्यक्ति के सात्विक रूप का अंत हो जाता है।

शराब के पीने से क्रोध, लोभ और काम जैसे विकारों के अंकुर फूट पड़ते है और समय के साथ पूरे वृक्ष का रूप ले लेते है।

जो लोग अधिक शराब पीते हैं और खाने-पीने पर कोई नियंत्रण नहीं रखते, उनके शरीर में अनेक प्रकार के रोग हो जाते हैं।

विषैली शराब के पीने से अनेक लोगों के छायापट में खराबी आने के कारण पूर्ण अंधापन तक पाया गया है।

सेक्स

कर्मेन्द्रियाणि संयम्य य आस्ते मनसा स्मरन्।
इन्द्रियार्थान् विमूढात्मा मिथ्याचारः स उच्यते॥
गीता ३-६

सेक्स मानव में वह शक्ति है जो एक एटम की तरह सारे शरीर में अपने को समाए हुए है।

सेक्स या अन्य शब्दों में वीर्य का ह्रास शरीर एवं नेत्रों को कमजोर बना देता है।

जो लोग शारीरिक रूप से अधिक संभोग करते हैं और खानपान का बिलकुल ध्यान नही रखते, वे अपने नेत्रों की दृष्टि और रूप में परिवर्तन अनुभव करते हैं।

मानसिक रूप से वीर्य का ह्रास, शरीर की हड्डियों को कमजोर बना देता है और नेत्रों के साथ जोड़ों एवं सिर दर्द का अनुभव करता है।

वीर्य शरीर में एक ऐसी अमर शक्ति है जो हमारे महीनों के भोजन के बाद कुछ बूद ही बनती है।

यही एक बूंद नए जीवन को जन्म देता है लेकिन जिस समय अनुपात से अधिक यह शरीर में से निकल जाता है, नेत्रों के छायापट में विकार उत्पन्न हो जाते हैं।

संयम—शुद्ध भोजन और योग-साधना सेक्स को जीवन प्रदान करते है।

वीर्यवर्धक खाद्य पदार्थों का सेवन नेत्रों में ज्योति प्रदान करता है।

दूध, मक्खन, बादाम एवं सात्विक भोजन वीर्य की बढ़ोतरी करते हैं।

तामसिक खाद्य पदार्थ, शराब, तेज मिर्च-मसाले और बासी खाद्य पदार्थ वीर्य की शक्ति को कम करते हैं।

वीर्य के ठीक अनुपात में शरीर में होने से चेहरे पर तेज, नेत्र में अद्‌भुत ज्योति और तन में विशेष शक्ति का अनुभव करते हैं।

वीर्य अनुपात में कमी आने से मस्तिष्क के रोग या पागलपन तक हो सकता है।

काम, मद, लोभ, ईर्ष्या—ये ऐसे शत्रु हैं जो वीर्यवान व्यक्ति को शिथिल बना देते हैं।

शुद्ध वातावरण, भक्ति-स्थल और मानसिक शांति मानव को वीर्यवान बनाने में सहायक होते हैं।

त्याग और समर्पण की भावना, व्यक्ति में आंतरिक शक्ति के साथ वीर्यवान बनाती है।

निद्रा

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा॥
गीता—६-१७

जो यथायोग्य आहार, निद्रा, कर्म और विहार करता है, वही योगाभ्यास के द्वारा सपूर्ण सांसारिक दुःखों से मुक्त हो सकता है।

मनुष्य के जीवन में मस्तिष्क एवं शरीर को विश्राम की अति

आवश्यकता है। जीवन की इसी घड़ी को निद्रा कहते हैं।

प्रकृति ने रात्रि को निद्रा के लिए बनाया है और दिन जीवन की व्यस्तता के लिए।

हमारा शरीर जो एक मशीन की तरह समय के साथ दिन में अपने को लगाए रखता है, शरीर के सभी छोटे बड़े अंग अपना काम करते हैं लेकिन इनमें फिर से शक्ति लाने के लिए निद्रा का होना अति आवश्यक है।

जो लोग जीवन के खेल में समय पर ठीक निद्रा नही ले पाते, उनके नेत्रों, मस्तिष्क, पाचन क्रिया, हृदय एवं शरीर के अन्य भागों मे रोग पैदा हो जाते हैं।

नेत्रों के सामने चक्कर आना, आंखों के नीचे कालस, नेत्र ज्योति में समय-समय पर गिरावट, तिलमिलों का उड़ना, लाली या जलन का होना, थोड़ा या अधिक पानी आना, खुशक रहना, पीलापन-सा आ जाना, पलकों का कम या अधिक झपकना, नेत्र के श्वेत मडल का मटमैला होना, चौंध का अनुभव होना आदि अनिद्रा के कारण है।

निद्रा मनुष्य को स्वाभाविक होनी चाहिए। दवाई आदि खाकर सोने से हृदय एवं त्वचा के रोग हो जाते हैं।

निद्रा का मन के साथ घनिष्ठ संबध है। मानसिक अशाति व्यक्ति को ठीक तरह नीद नही लाने देती।

काम, क्रोध, मद, ईर्ष्या एवं लोभ निद्रा के सदा से शत्रु रहे है।

मानसिक शांति के लिए संतोष-संयम एवं समर्पण का होना अति आवश्यक है।

जो लोग लोभ एव बुरे कार्यों में पड़ जाते है, उन्हें निद्रा दोष अधिक होता है।

जीवन को सुखकर बनाने के लिए ध्यान, त्राटक एवं वातावरण का अच्छा होना अति आवश्यक है।

प्रभु भक्ति, आध्यात्मिक साहित्य, शुद्ध भोजन और दूसरों को भला करने की भावना मन को शक्ति प्रदान करती है।

जीवन में मनुष्य अनेक तरह के व्यसनों में फंस जाता है और निद्रा से दूर भागता चला जाता है।

मल-मूत्र का समय पर होना, निद्रा में सहायक होता है।

निद्रा का कम होना एक रोग है लेकिन अधिक होने से मानसिक असंतुलन, शरीर में आलस और कार्य करने की शक्ति कम हो जाती है।

नेत्रों को स्वस्थ रखने के लिए, समय पर सोना और उठना आवश्यक है।

नशीले पदार्थों—शराब व गांजा, अफीम या भांग आदि का सहयोग लेकर सोने से शरीर में अनेक तरह के रोग हो जाते हैं।

जो माताएं अपने छोटे बच्चे के रोने से तंग आकर अफीम या नशीली चीजें खिलाकर उन्हें सुला देती है, उनके बच्चों के नेत्र, मस्तिष्क एवं शरीर में बड़े होने पर रोग हो जाते हैं।

बच्चों को छोटी आयु से जल्दी सोने एवं जल्दी उठने की आदत डालने से उनके नेत्र एवं शरीर पर अच्छा प्रभाव पड़ता है।

सात्विक भोजन, शांत निद्रा लाने के लिए सहायक सिद्ध हुए हैं।

जो बच्चे देर रात्रि तक पढ़ने के आदी हो जाते हैं वे अक्सर सुबह देर से उठते हैं। ऐसी अवस्था में बच्चो को चाहिए रात्रि में ९ या १० बजे से अधिक समय तक न पढ़ें। प्रात: जल्दी उठकर पढ़ें। ऐसा करने से नेत्रों पर तनाव नही पड़ता और शरीर स्वस्थ बना रहता है।

प्रात: के प्रकाश, जिसे ब्रह्म मुहूर्त कहते हैं, व्यक्ति को उठ जाना चाहिए और प्रकृति की स्वच्छ वायु का आनन्द लेना चाहिए।

भोर होने से पहले प्रकृति वायुमडल में अमृत वर्षा करती है। विरले ही है जो इसका रसास्वादन करते है।

तामसिक भोजन, आनन्दमयी निद्रा से व्यक्ति को दूर कर देता है।

जीवन की व्यस्तता को देखते हुए व्यक्ति को अपनी दिनचर्या संयत करनी चाहिए—निद्रा का अपना विशेष स्थान है।

जो लोग अपना भोजन समय से नही करते, उनकी निद्रा ठीक नहीं होती।

जीवन को सुखकर बनाने के लिए दोपहरी के भोजन के बाद कुछ समय का विश्राम और रात्रि के भोजन के बाद थोड़ी चहल-कदमी के

बाद सोना जीवन को सुखकर बनाता है।

रोगी की निद्रा शांत नहीं होती, रात्रि का एक-एक पल भारी होता है।

निद्रा में चलना एक रोग है, जिसका इलाज मनोवैज्ञानिक से कराना चाहिए।

जो बच्चे या बड़े अधिक रात्रि तक पढ़ते या कार्य करते है, निद्रा दूर रखने के लिए औषधियां, चाय या कॉफी पीकर पढ़ते है—उनके पलक भारी हो जाते है और रोहे का रोग हो जाता है।

निद्रा के संतुलन के बिगड़ने से बाद में निद्रा दोष हो जाता है जो आयु के बढ़ने पर व्यक्ति को रोगी बना देता है।

रात्रि के समय निद्रा न आने पर पैरों को शीतल या गुनगुने जल में नमक डालकर कुछ समय पड़े रहने से और बाद में ठीक तरह पैरो को पोंछ कर सोने से नींद के स्वाभाविक आने में सरलता आ जाती है।

सोने से पहले स्नान करने से व्यक्ति को नींद अच्छी आती है।

अधिक चाय या कॉफी पीने से नींद कम आती है और शरीर की त्वचा पर खुजली के चिह्न दिखाई देने लगते हैं।

सोने से पहले हल्का भोजन, दूध सेवन व्यक्ति को स्वाभाविक निद्रा लाने में सहायक होता है।

सिर की तेल मालिश करने से मस्तिष्क को आराम और निद्रा आसानी से आती है।

निद्रा अवस्था में स्वप्नों का दर्शन मनुष्य को नए जीवन का दर्शन कराता है। भारतीय एवं विदेशी वैज्ञानिकों ने सपनों की मान्यता को माना है। कहा जाता है कि रात्रि के पहले प्रहर का फल एक वर्ष मे, दूसरे प्रहर का ६ मास, तीसरे प्रहर का तीन मास एवं चौथे प्रहर का एक मास में ज्ञात हो जाता है।

निद्रा अवस्था के स्वप्नों की याद प्रातः होते ही धूमिल हो जाती है लेकिन कुछ ऐसे स्वप्न स्मृति में रह जाते है जिनका परिणाम बाद में ज्ञात होता है।

निद्रा-काल के स्वप्नों की कुछ, परिभाषाएं इस तरह है—अपने को मारना : दीर्घायु; आंधी देखना : सफर या चिंता; आग देखना : धनहानि;

ऊंचाई से गिरना : अपमान; खून करना : स्वास्थ्य लाभ; चीखें मारना : संकट; मौत देखना : हानिकारक; रोटी खाना : खुशखबरी; वृक्ष पर चढ़ना : कार्य सफलता; शत्रु देखना : सफलता; सोना पाना, : परेशानी; सांप देखना : भय; हाथी की सवारी : लाभ; नदी में नहाना : चिंता; दूध पीना : आराम; घोड़ा देखना : स्त्री प्राप्ति; भूकंप देखना : युद्ध; सिंहासन देखना : उन्नति; पानी में डूबना : इज्जत; बारात देखना : रोग; भूषण की चोरी : यात्रा; मदिरा पीना : चिंता; सिर : पृथिवी लाभ; नेत्र : प्रिया दर्शन; कपोल : स्त्रीसुख; कर : धन प्राप्ति; उदर : कोप प्राप्ति एवं जांघ . हानि।

सौरमंडल का नेत्रों पर प्रभाव

सूर्य आदिकाल से ब्रह्मांड में सौरमंडल के ग्रहों एवं नक्षत्रों का पितामह रहा है।

सूर्य की प्रचंड अग्नि तीव्र गोलाकार रूप में घूमती रही और अग्नि के विशाल भू-खण्डों को जन्म दिया। यही विशाल भू-खण्ड सौरमण्डल में गिरकर सूर्य की प्रदक्षिणा में लीन हो गए। सूर्य की गुरुत्वाकर्षण शक्ति करोड़ों मील दूर ग्रहों को एक स्थान पर टिकाए रखी और एक निश्चित मार्ग पर चलने को बाध्य कर दिया। आज से पांच सौ वर्ष पहले इन ग्रहों को स्वर्गीय पिंड समझा जाता था जो आकाश में इधर-उधर घूमते थे लेकिन महान् खगोल वैज्ञानिक कैपलर ने अपनी खोज से साबित कर दिया कि ग्रहों की गति निश्चित नियमों पर आधारित होती है। अतः वर्तमान या भूत किसी भी काल का ज्ञान लगाया जा सकता है। इन्हीं के सिद्धांतों को न्यूटन और आईनस्टाईन ने भी माना।

सूर्य पृथ्वी से २८ गुना विशाल और लगभग ९२,८७०,००० मील दूर है। इसकी स्वर्णिम किरणें पृथ्वी तक पहुंचने में लगभग ८ मिनट का समय लेती है। अगर किसी वायुयान से जिसकी गति ७५० मील प्रति-घंटा हो यात्रा करे तो उसे सूर्य तक पहुंचने में १४ वर्ष का समय लगेगा। अगर पृथ्वी का २०० पौंड का मनुष्य सूर्य तक पहुंच जाए तो उसका भार तीन टन से अधिक हो जाएगा लेकिन १०,००० एफ० की गर्मी पाते ही भस्म हो जाएगा। सूर्य के मध्य में गर्मी लगभग ३५,०००,००० एफ०

से अधिक होती है और हाईड्रोजन युक्त बादल एवं कैलशियम गैसें ग्रहण काल मे देखी जा सकती है।

सूर्य ग्रहण के समय चन्द्रमा पृथ्वी एवं सूर्य के बीच में आ जाता है। पूर्ण सूर्य ग्रहण ३६० वर्षो में एक बार एक स्थान पर दिखाई देता है आंशिक ग्रहण चंद्रग्रहण से अधिक होते है। सूर्य ग्रहण के दर्शन से आंशिक या पूर्ण अंधापन हो सकता है। जिसका कोई उपचार नही है।

सूर्य रूपी पितामह ने निम्नलिखित ग्रहों को जन्म दिया :

- बुद्ध (मरकरी), पृथ्वी, चन्द्र, शुक्र (वीनस), मगल (मार्स), बृहस्पति (जूपिटर) एवं शनि (सैटर्न)। पाश्चात्य ज्योतिषियों ने यूरेनस, नेपच्यून एव प्लेटो को भी माना है। राहु एवं केतु उपग्रह या छायाग्रह है। चन्द्र अपनी प्रदक्षिणा पृथ्वी एवं सूर्य की करता है। जिस समय चन्द्र अपने मार्ग पर चलता हुआ सूर्य और पृथ्वी के बीच में आ जाता है और ग्रहण उत्तर दिशा में हो तो मिलाप बिन्दु को राहु एव दक्षिण दिशा मे हो तो केतु।

भारतीय ज्योतिष के अनुसार २७ नक्षत्र है जो अपना स्थान स्थिर रखते हैं। सूर्य की प्रदक्षिणा करते समय पृथ्वी अपने मार्ग पर चलती है और जिस स्थिर नक्षत्र के पास से गुजरती है वही नक्षत्र उस समय का प्रधान होता है।

नक्षत्रों का नामकरण इस प्रकार है :

अश्विनी, भरिणी, कृत्तिका, रोहिणी, मृगशिर, आर्द्रा, पुनर्वसु, पुष्य, अश्लेषा, मघा, पूर्वा फाल्गुनी, उत्तरा फाल्गुनी हस्त, चित्रा, स्वाति, विशाखा, अनुराधा, ज्येष्ठा, मूल, पूर्वाषाढ, उत्तराषाढ़, श्रवण, धनिष्ठा, शतभिषा, पूर्वाभाद्र, उत्तराभाद्र एवं रेवती। वर्ष के मासों का नामकरण भी इन्हीं नक्षत्रों से हुआ है। पूर्ण वर्ष का अंत ३६५ दिवस बाद होता है।

सूर्य के दुष्प्रभाव से नेत्र रोग, गठिया, पेपटिक अलसर, त्वचा के रोग, सिर के रोग एवं हड्डियों के रोग होते हैं।

सूर्य का दुष्प्रभाव मानिक (रुबी) रत्न द्वारा निष्प्रभावी होता है। गारनेट, स्पाईनल अकीक उपरत्न भी प्रयोग में लाए जा सकते हैं। धातुओं में तांबा।

सूर्य के प्रभाव से आत्मा का विकास होता है एवं अपने से बड़ों को

आदर एवं सुख देने की भावना जाग्रत होती है।

सारांश

प्रकृति—सत्त्वगुण, दैवी, रग—लाल, तत्त्व—अग्नि, वर्ण-क्षत्रिय, प्रभाव—क्रूर, ऋतु—ग्रीष्म, रूप—पुरुष, भूषण—माणिक, फल—संतोष, दिशा—पूर्व, रोग—वात; पक्षाघात, अंग—सिर, अदृश्य अंग—अस्थि, चिकित्सा—उत्तेजक; योग—ज्ञानयोग।

पृथ्वी

पृथ्वी का जन्म सूर्य से हुआ है। यह सूर्य की प्रदक्षिणा पूरे वर्ष(३६५ दिवस) में कर लेती है। इसकी गति १८५ मील प्रति सैकिंड है।

समय के साथ (प्रकृति एवं पुरुष का) पंचभूतों के मिलाप से जीव का जन्म हुआ।

वेदांत का यह सिद्धांत सत्य है—जीवो ब्रह्मैव नापरः—जो जीव है वही ब्रह्म है।

पृथ्वी के वायुमंडल में परिवर्तन सूर्य, चन्द्र एवं अन्य ग्रहों से होता है। सूर्य एवं मंगल से ग्रीष्म, चन्द्र से वर्षा, शुक्र द्वारा वसंत, बुद्ध द्वारा शरद्, बृहस्पति द्वारा हेमन्त एवं शनि द्वारा शिशिर।

पृथ्वी के विशाल हिमखडों से आक्सीजन, समुद्र से ओजोन एवं वनस्पति द्वारा कार्बन डाई आक्साईड प्राप्त होती है।

डारविन की विचारधारा से पृथ्वी की प्रारम्भिक अवस्था में ही चन्द्र रूपी विशाल भू-खंड प्रशांत महासागर के स्थल से निकलकर सौर-मंडल में चला गया। भारतीय धर्मग्रंथों में अमृत मंथन की कथा चन्द्र जन्म को पृथ्वी द्वारा वर्णित करती है।

प्रसिद्ध खगोलशास्त्री केपलर का कहना है कि किसी समय सारा विश्व एक महापिंड था। समय की उथल-पथल ने उन्हें एक दूसरे से दूर कर दिया—जिन्हें आज महाद्वीपों का नाम देते हैं।

चन्द्र

चन्द्र पृथ्वी से २५३,००० मील दूर है एवं प्रदक्षिणा काल में २२२,००० मील तक आ जाता है। इसकी शीतल किरणें पृथ्वी तक आने में एक मिनट का समय लेती हैं।

चन्द्र अपनी प्रदक्षिणा पृथ्वी की करते समय सूर्य की भी करता है। प्रदक्षिणा काल में जिस समय पृथ्वी सूर्य के सामने आ जाती है उस समय चन्द्रग्रहण हो जाता है। ग्रहण का दृश्य मनोरम होता है और तांबे का सा रंग लिये हुए होता है। पूर्ण चन्द्रग्रहण एक स्थान पर कम ही दिखाई देते हैं। आंशिक चन्द्रग्रहण वर्ष में सूर्यग्रहण से कम ही होते हैं। जिस समय ग्रहण उत्तर दिशा में होता है और जिस केन्द्र बिन्दु पर होता है उसे राहु कहते हैं और दक्षिण दिशा में होने पर केतु।

चन्द्र से पृथ्वी के समुद्र को ज्वारभाटा का सामना करना पड़ता है। चन्द्र द्वारा वर्षागमन होता है एवं वनस्पति जडी-बूटियां एव मानस के मन को जीवन दान प्राप्त होता है। यही कारण है कि चन्द्र को औषधिपति भी कहते है। वर्षाकाल के बाद प्रथम पूर्णिमा को शरद् पूर्णिमा कहते हैं और इस रात्रि का अनेक रोगों के निवारण मे विशेष स्थान है।

चन्द्र के दुष्प्रभाव को दूर करने के लिए मोती रत्न का जन्म हुआ है। चन्द्रकांत उसका उपरत्न एवं धातुओं में चांदी इसकी शोभा है।

चन्द्र के दुष्प्रभाव से नेत्र रोग, स्मृतिहीनता, मानसिक रोग, दमा, हृदय रोग, तपेदिक, रक्तरोग एव पेट के रोग हो जाते हैं।

चन्द्र के अच्छे प्रभाव से नारी सौन्दर्य को जीवन मिलता है एवं मनुष्य में काम का जन्म होता है।

खगोल विशेषज्ञों ने पाया है कि चन्द्र पर विशाल पर्वतमाला के साथ बहुत ही ऊबड़-खाबड़ भूखड है। जिनमें छोटे बड़े गड्ढे दिखाई देते है। इन गड्ढों का कारण सौर-मडल से गिरने वाले विशाल पत्थर एव लोहे के टुकड़े हो सकते हैं। विशेषज्ञो ने पाया कि जो पत्थर चन्द्र-लोक में है उनकी समानता पृथ्वी के हिमखडों से मिलती है। चन्द्रलोक का तापमान दोपहर में—११० सैं० एव रात्रि मे—१५० सैं० होता है। चन्द्र साढे २७ दिनों में पूरी पृथ्वी की प्रदक्षिणा कर लेता है और सूर्य की साढ़े २९ दिनों में। इसका एक भाग सूर्य की तरफ अवश्य रहता है।

चन्द्रमा में पृथ्वी की तरह वायुमंडल न होने के कारण सूर्य उदय एवं अस्त का दृश्य रंगमय नहीं होता। तारे टिमटिमाते दिखाई नही देते बल्कि रुक-रुककर दिखाई देते हैं। चन्द्र से पृथ्वी गोलाकार पिंड की तरह दिखाई देती है।

सारांश

प्रकृति—सत्त्वगुण एवं तमोगुणः दैवी आसुरी, रंग—श्वेत, तत्त्व—जल, वर्ण—वैश्य, प्रभाव—अर्धचन्द्र—पाप, पूर्णचन्द्र—शुभ, ऋतु—वर्षा, रूप—स्त्री, भूषण—मोती, फल—स्वास्थ्य, दिशा—पश्चिमोत्तर कोण, रोग—वातकफ, पक्षाघातक एवं कब्ज प्रधान, अंग—मुख, अदृश्य अंग—रक्त, चिकित्सा—हटाव एवं आराम, योग—ज्ञानयोग एवं हठयोग।

बुद्ध

बुद्ध पृथ्वी से छोटा ग्रह है। सूर्य के काफी समीप होने के कारण इसका दृष्टिगोचर होना विशेष अवस्थाओं में होता है।

पृथ्वी से इसकी अधिकतम दूरी २४७,०००,००० मील है लेकिन प्रदक्षिणा करते समय ३४,०००,००० मील तक पहुंच जाती है।

बुद्ध ग्रह सूर्य के अधिक समीप होने के कारण बहुत अधिक गर्म रहता है—ताप ५०० सेंटीग्रेट तक पहुंच जाता है। अंतरिक्षज्ञाताओं ने वहां भेजे विशेष यानों द्वारा पता लगाया है कि इस भू-खण्ड में अधिक उष्ण वायुमंडल होने के कारण किसी प्रकार के जीवन का होना संभव नहीं है।

बुद्ध सूर्य की प्रदक्षिणा ८८ दिनों में पूर्ण कर लेता है एवं इसकी गति ३० मील प्रति सैकिंड है।

बुद्ध के दुष्प्रभाव को पन्ना रत्न द्वारा हटाते है। इस रत्न के स्थान पर ओनिक्स (हरा) एवं मरगज प्रयोग में ला सकते है। धातु कांस्य है।

पन्ना हल्के हरे रंग से लेकर गहरे हरे रंग तक का होता है और इसमें से हरे रंग की शीतल किरणें बिकीर्ण होती हैं।

बुद्ध ग्रह मनुष्य के समस्त नाड़ी संस्थान को प्रभावित करता है। आंतें, जिगर, तिल्ली, फेंफडे, दिमाग की नसें, वाणी, जिह्वा एव कंठ पर इसका विशेष प्रभाव पड़ता है।

बुद्ध के दुष्प्रभाव से पेचिश, दस्त, जिगर, दमा, त्वचारोग, हृदय रोग, नेत्र रोग, सिर दर्द, अनिद्रा आदि रोग उत्पन्न हो जाते हैं। पन्ने के प्रयोग से इन रोगों को शमन करने की शक्ति प्राप्त होती है।

यह रत्न संतान सुख एवं जहरीले जानवरों से भी रक्षा करता है।

स्मृतिभ्रम, हकलाना, स्वप्नदोष, मतिभ्रम आदि रोग बुद्ध के दुष्प्रभाव हैं। पन्ना के प्रयोग से कामेच्छा की कमी होती है इसलिए साधु एवं तांत्रिक लोग अधिक प्रयोग में लाते हैं। विद्यार्थियों के दृष्टि-दोष एव स्मृतिशक्ति के लिए बहुत लाभदायक है।

नवविवाहितों को इस रत्न का प्रयोग नहीं करना चाहिए।

सारांश

प्रकृति—सत्वगुण-रजोगुण-तमोगुण: दैवी एवं आसुरी, रंग—हरा, तत्व—पृथ्वी, वर्ण—शूद्र, प्रभाव—शुभ, ऋतु—शरद, रूप—पुरुष नपुंसक, भूषण—पन्ना, फल—प्रेम सफलता, दिशा—उत्तर, रोग त्रिदोष, पक्षाघातक-दुख—प्रधान एवं कब्ज प्रधान, अंग—त्वचा, चिकित्सा—हटाव, उत्तेजक एवं आराम, योग—ज्ञानयोग, राजयोग एवं हठयोग।

शुक्र ग्रह

शुक्र ग्रह पृथ्वी की बहन के समान है। इसका रूप पृथ्वी से कुछ छोटा ९३.३% है। विदेशी संस्कृति ने इसे (गोडेस ओफ लव) प्रेम की देवी माना है।

शुक्र ग्रह पृथ्वी से १६०,९००,००० मील दूर है और प्रदक्षिणा काल में यह २५.७०००,००० मील समीप आ जाता है।

शुक्र ग्रह में उष्णता १२० एफ से १४० एफ तक रहती है। पृथ्वी की तरह यहां भीषण आंधी चलती हैं। वैज्ञानिकों के विचार में यह ग्रह प्लास्टिक के सागर से भरा है। यहां के वातावरण में हाइड्रोजन, नाईट्रोजन, कार्बन मोनोओक्साईड एवं कार्बन डाईओक्साईड नामक गैसें अधिक है।

शुक्र ग्रह सूर्य की प्रदक्षिणा २२५ दिनों मे पूर्ण कर लेता है और लगभग १४४ दिवस संध्या को दिखाई देता है।

शुक्र ग्रह के पांच दिन पृथ्वी के ४८० दिवसों के बराबर होते है।

भारतीय धर्मग्रंथों में शुक्राचार्य को देवताओं का पहला गुरु कहा गया है। हो सकता है, किसी युग में इस भू-खण्ड पर देवताओं का राज्य

रहा हो, इंद्रसभाएं लगती हों और किसी कारणवश शुक्राचार्य को नाराज कर दिया गया हो। बाद में वह असुरों के गुरु बन गए और महा देवासुर-संग्राम हुआ हो। एक बार रावण ने सभी शक्तिशाली ग्रहों पर विजय प्राप्त की थी और काफी समय तक अपने नियंत्रण में रखा था। रावण के द्वार पर ये सभी ग्रह औंधे पड़े रहते थे और जब भी रावण द्वार पर से गुजरता था उसके पैर उनकी पीठ पर पड़ते चले जाते थे। देवताओं को यह दृश्य पसंद नहीं आया और उन्होंने देवर्षि नारद से रावण के मस्तिष्क में परिवर्तन लाने को कहा। नारद ने एक दिन रावण को समझाया कि औंधे ग्रहों पर चलना वीरों को शोभा नहीं देता। इन सब को पीठ के बल लिटाकर छाती पर चलने में तुम्हारी शान होगी। रावण को यह बात पसंद आई और ग्रहों के सीनों पर पैर रखता हुआ चलने लगा। शनि पर जब चल रहा था तो उसकी कुदृष्टि रावण पर पड़ गई और उसी प्रभाव के कारण उसका पतन हो गया।

शुक्र के दुष्प्रभाव को दूर करने के लिए हीरा रत्न है। इसके स्थान पर उपरत्न ऐक्वामरीन, सफेद पुखराज एवं मूंगा भी प्रयोग में ला सकते हैं। धातु चांदी-तांबा।

शुक्र के दोष से मधुमेह एवं अन्य गुप्त रोग हो जाते हैं। नपुंसकता, पैर के रोग, वीर्य के रोग इसी ग्रह के कारण होते हैं।

शुक्र के रत्न, हीरा प्रयोग से वीर्य रोग को लाभ होता है एवं वशीकरण शक्ति में बढ़ोतरी होती है। व्यापारियों एवं सट्टे आदि के प्रेमी लोगों को लाभप्रद पाया गया है। भूत, पिशाच एवं भय से व्यक्ति को दूर रखता है। जादू टोने का भी असर नहीं पडता।

सारांश

प्रकृति—तमोगुण-आसुरी, रंग—विविध, तत्त्व—जल, वर्ण—ब्राह्मण, प्रभाव—शुभ, ऋतु—बसंत, रूप—स्त्री, भूषण—हीरा, फल—भोलापन, दिशा—पूर्व-दक्षिण कोण, रोग—कफ-कब्ज प्रधान, अंग—नेत्र-पैर, अदृश्य अंग—वीर्य, चिकित्सा—आराम, योग—हठयोग।

मंगल

मंगल ग्रह पृथ्वी के समान और इसकी दूरी सूर्य प्रदक्षिणा के समय २४७,०००,००० मील दूर होती है और कम-से-कम ३४,०००,००० मील तक आ जाती है। यहां के वायुमंडल में कार्बन डाईआक्साईड,

नाईट्रोजन नामक गैसें पाई जाती हैं। चन्द्र की तरह इसके भूमंडल पर पर्वतमाला एवं छोटे बड़े गड्ढे दिखाई देते हैं। कुछ स्थलों पर नीला आकाश, हल्का वातावरण, वर्फ से ढकी शिलाए, छोटी-बड़ी सीधी-टेढी नहरों को जलरहित देखा है। विशाल रेगिस्तान भी हैं जो दूर से देखने पर लालिमा लिये हुए दीखते हैं। यहां के विशाल गड्ढों का कारण सौर मंडल से गिरने वाले अन्य ग्रहों के पत्थर आदि हो सकते है।

भारतीय धर्मग्रंथों में देवासुर संग्राम का वर्णन आता है। हो सकता है यह ग्रह किसी समय युद्ध स्थल रहा हो। पुरातन ग्रीक वैज्ञानिकों ने इस ग्रह को (गाड आफ वार) युद्ध देवता कहा है।

मंगल ग्रह सूर्य की प्रदक्षिणा ६८७ दिनों में पूरी करता है और अपने आप में घूमने में २४ घटे एवं ३७ मिनट लेता है।

मंगल ग्रह पर मनुष्य का भार कुछ ओंस रह जाता है और अगर वह छलांग लगाए तो मीलों ऊपर उछल सकता है।

मंगल ग्रह के दोनों तरफ दो तारे दिखाई देते हैं जिनका नाम विदेशी खगोलशास्त्रियों ने डाईमोस एवं फोवस दिया है। डाईमोस मील ३० घंटे १८ मिनट में ग्रह की प्रदक्षिणा लगा लेता है और फोवस ७ घंटे ३९ मिनट में।

मंगल ग्रह का दुष्प्रभाव मूंगा द्वारा दूर होता है। इसे कोरल एवं विद्रुम मणि भी कहते हैं। इसमें से लाल रंग की गरम किरणें विकीर्ण होती हैं। उपरत्नों में गारनेट उपयोग में लाया जा सकता है। इस ग्रह की धातु लोहा है।

मंगल के दुष्प्रभाव से कंठ के रोग होते है। बुखार, खांसी, कब्ज, पेट की गड़बड़, चेचक, खसरा, क्षय, ववासीर, प्लेग, नपुंसकता, मलेरिया एवं अन्य छूत रोग।

मंगल के दुष्प्रभाव को दूर करने के लिए ७½ रत्ती से अधिक वजन का मूगा प्रयोग में नहीं लाना चाहिए। इस मणि के प्रयोग से वैवाहिक सुख, एवं पति-पत्नी के सम्बन्धों में समता आती है। नारी के असामयिक वैधव्य से इसके द्वारा रक्षा होती है। बच्चों को नजर लगने से बचाव होता है। नारी को बार-बार गर्भपात से भी रक्षा होती है। रक्षा मस्थान में कार्य करने वालों के लिए काफी लाभप्रद रहता है। व्यक्ति में हिम्मत बढ़ाने में भी बहुत सहायक पाया गया है।

सारांश

प्रकृति—सत्त्वगुण-दैवी, रंग—लाल, तत्त्व—अग्नि, वर्ण—क्षत्रिय, प्रभाव—पाप, ऋतु—ग्रीष्म, रूप—पुरुष, भूषण—मूंगा, फल—हिम्मत, दिशा—दक्षिण, रोग—वात-पक्षाघातक, अंग—कंठ, अदृश्य अंग—मज्जा हड्डीका मूल तत्त्व, चिकित्सा—हटाव, योग—ज्ञानयोग।

बृहस्पति

बृहस्पति ग्रह अपनी विशालता के कारण पांचों ग्रहों में राजा के समान है। इसका भार पृथ्वी से ३१७ गुना अधिक एवं आकृति ११ गुना बड़ी है। इसके केन्द्र में सूर्य की तरह द्रव्य भरा है जबकि अन्य ग्रह ठोस हैं।

बृहस्पति में १४ छोटे-बड़े सैटेलाइट हैं। इनमें से चार तो चन्द्र के बराबर हैं एवं अन्य छोटे।

बृहस्पति की पृथ्वी से दूरी ५६२,०००,००० मील है एवं सूर्य प्रदक्षिणा काल में ३६२,०००,००० मील तक आ जाती है। इस ग्रह का पृथ्वी पर विशेष प्रभाव पड़ता है।

बृहस्पति १२ वर्ष में सूर्य की प्रदक्षिणा कर पाता है एवं अपनी धुरी पर घूमने में ९ घंटे ५० मिनट लेता है।

बृहस्पति के वायुमंडल में एमोनिया, मेथीन, हीलियम एवं हाईड्रोजन नामक गैसें हैं और यहां दिवस १० घंटे का होता है।

बृहस्पति को भारतीय धर्मग्रंथों में देवताओं का गुरु माना है।

वैज्ञानिकों ने अंतरिक्ष यानों से ज्ञात किया है कि बृहस्पति के ऊर्जावान कण (छोटे या बड़े) १३ मास में एक बार पृथ्वी पर गिरते हैं।

बृहस्पति का दुष्प्रभाव पुखराज रत्न के ग्रहण से कम होता है। यह पारदर्शक रत्न हल्के पीले रंग का होता है और ठंडी किरणें विकीर्ण करता है। इस रत्न का उपरत्न सुनेला है एवं धातु चांदी या टिन है।

बृहस्पति के दुष्प्रभवाव से नेत्र, जिगर, जांघ, चर्बी, प्रजनन अंगों में रक्त सचार, मास में शक्ति, फेफड़े एवं कान पर पड़ता है।

बृहस्पति के दुष्प्रभाव के कारण दस्त, पेचिश, सग्रहणी, गेस्टिक अल्सर, पीलिया, अनिद्रा, हृदय रोग, नपुंसकता एवं गठिया रोग आदि

शनिग्रह के प्रभाव से लकवा, नपुंसकता, हिस्टीरिया, लिंग रोग, नसों की शून्यता, बेहोशी के दौरे, उल्टी, मिरगी, ऋतु सम्बन्धी दोष, पैरों के जोड़ों में दर्द, गठिया, बहरापन, दांत का दर्द, गंजापन, खांसी, जिगर की खराबी एवं सर्दी के रोग होते हैं नेत्रों की नसों के रोग इसी ग्रह के कारण होते हैं। इसी ग्रह के दुष्प्रभाव के कारण व्यक्ति रोगग्रस्त अधिक रहता है क्योंकि वायु पर इसका पूर्ण अधिकार है।

शनिग्रह के कारण वायुमंडल एवं भूमंडल में दुर्घटनाएं अधिक होती हैं।

शनिग्रह के दुष्प्रभाव से नेत्रों का अंधापन, मोतियाबिन्द एवं कालामोतिया आदि रोग हो जाते हैं।

शनिग्रह की अच्छी दृष्टि होने पर नेत्रों में तेज, अच्छा स्वास्थ्य, सपत्ति की बढोत्तरी, प्रसिद्धि, शरीर में शक्ति एवं दीर्घायु प्राप्त होती है। इस ग्रह के कारण व्यक्ति को सुरक्षा एवं आत्मविश्वास का भास होता है।

सारांश

प्रकृति—सत्त्वोगुण-दैवी, रंग—काला, तत्व—वायु, वर्ण—शंकर, प्रभाव—पाप, ऋतु—शिशिर, रूप—स्त्री-नपुंसक, भूषण—नीलम, फल—ठीक सोचना, दिशा—पश्चिम, रोग—वात-पक्षाघातक, अंग—नेत्र-पैर, अदृश्य अंग—अस्थि: बंधक तंतु, चिकित्सा—आराम, योग—ज्ञानयोग।

कुछ अन्य बातें

पांचों ग्रहों का अद्भुत वर्णन खगोलशास्त्रियों, ज्योतिषियों एवं वैज्ञानिकों की धरोहर ही नहीं रहीं बल्कि ग्रीक, लेटिन, रोमन, फेंच एव भारतीय आदि भाषाओं के साहित्यकारों एवं कवियों की कल्पना की लेखनी रही है। प्रत्येक ग्रह का अपना स्थान है और यही कारण है प्रत्येक वर्ष *अंतरिक्षज्ञाताओं ने नई-नई खोजों से संसार को अवगत* कराया है। चन्द्र, बुद्ध, शुक्र एवं मंगल आदि ग्रहों पर हमारे वैज्ञानिकों के यान पहुंच चुके हैं और उन्होंने पाया कि पृथ्वी ही एक ऐसा भू-मंडल है जहां जीव के दर्शन हो सकते हैं।

गीता के ग्यारहवें अध्याय में भगवान ने अपने विराट रूप में सौर

मंडल के दर्शन कराए हैं।

विदेशी खगोलशास्त्रियों द्वारा वर्णित यूरेनस, नेपच्यून एवं प्लेटो का वर्णन है लेकिन भारतीय ज्योतिष में नहीं आता। ये सभी ग्रह बहुत ही ठंडे है और इनमें नाईट्रोजन, हीलियम एव मैथीन नामक जहरीली गैसे पाई जाती हैं। यूरेनस पृथ्वी से १,६१६,०००,००० मील दूर एव प्रदक्षिणा काल मे १,५६४,०००,००० मील तक आ जाता है। यह ८४ वर्ष में अपनी पूरी प्रदक्षिणा पूरा करता है। नेपच्यून प्रदक्षिणा काल मे २,८९१,०००,००० मील दूर एवं २,६६४,०००,००० मील समीप तक आ जाता है एवं १६५ वर्ष का काल पूर्ण प्रदक्षिणा में लेता है। प्लेटों प्रदक्षिणा काल में ४,५०६,०००,००० मील दूर एवं २,६०५,०००,००० मील समीप तक आ जाता है एव २४८ वर्ष मे अपनी पूर्ण प्रदक्षिणा कर पाता है।

सौर-मंडल इन ग्रहो एवं नक्षत्रों के साथ अनेक छोटे कोमेट एवं एस्टीरोयड (मंगल एवं बृहस्पति के मध्य भाग में) सूर्य की प्रदक्षिणा करते हैं। जिस समय कोई भी कोमेट सूर्य के काफी समीप आ जाता है उस समय यह विशाल हिमखंड (जिसमें जल, एमोनिया, मैथीन एवं भारी द्रव्य पदार्थ होते है) तीव्र अग्निरूपी किरणो के सम्पर्क मात्र से फट जाते है और पृथ्वी के उस भाग पर तेज हवाएं, जल समूह का बहाव या भीषण वर्षा आदि हो जाती है और जान एव माल की हानि होती है। विदेशों एवं भारत मे इस तरह के कोमेट फटने के समाचार काफी देखने में आए है। पृथ्वी का वायुमंडल इस तरह के दुष्प्रभावों से काफी रक्षा करने की कोशिश करता है लेकिन अप्राकृतिक संकट से बचना किसी रूप में सम्भव नहीं है। कभी-कभी एस्टीरोयड भी सूर्य की उष्णता से फट जाते है और पृथ्वी ही नहीं बल्कि अन्य ग्रहों पर भी अपना दुष्प्रभाव डालते है। सौर-मडल से छोटे-बड़ मेटोर पृथ्वी के वायुमंडल में जब आते हैं, उनका रूप बहुत छोटा हो जाता है लेकिन फिर भी इनकी चमक टूटे तारे की तरह रात्रि में दिखाई देती है।

राजा विक्रमादित्य के काल में महान् खगोलविशेषज्ञ एवं जेयतिष-आचार्य ऋषि भृगु ने विक्रमी संवत को नक्षत्रो की सहायता से मास एवं दिवसों में बांट दिया था। भृगुसंहिता का निर्माण किया जो आज के युग में पीड़ित मानव को मार्गदर्शन देती है। आदिकाल के सिक्कों पर सूर्य, सिंह, वृश्चिक, वृषभ, कन्या एव मीन को अनेक राजाओं ने जनता में प्रचलित किए थे। अकबर बादशाह भारतीय ज्योतिष से बहुत

प्रभावित हुए थे। यही कारण है कि ताम्रपत्रों पर भृगुसंहिता लिखवाकर एक प्रति तिब्बत भिजवाई थी। अकबर-जहांगीर काल के चांदी एवं स्वर्ण सिक्कों पर राशियों के चित्र आज भी देखने को मिलते हैं। प्राचीनकाल के ध्वजों पर इन ग्रह नक्षत्रों को विशेष स्थान प्राप्त था। भारत एवं विदेशों में इन ग्रहों पर अनेक भवन आदि आज भी देखने को मिलते है।

पृथ्वी के (सूर्य के परिभ्रमण काल में) मार्ग को ज्योतिषियों ने १२ भागों में बांटा है। मार्ग के प्रत्येक स्थल की पहचान तारों के विविध प्रकार के झुंडों (तारा समूह) से होती है। उसे ही राशि कहते है। जन्म लग्न के साथ १२ राशियों में से जो पूर्वी क्षितिज पर उदित होती है—वह लग्न की राशि होती है और उसी के अनुसार मानव पर प्रभाव पड़ता है। राशियों का क्रम इस प्रकार है :

मेष (एरिस), वृषभ (टोरस), मिथुन (जैमनी), कर्क (कैंसर), सिंह (लियो), कन्या (विरगो), तुला (लिब्रा), वृश्चिक (स्कोरपियो), धनु (सेगिट्टेरिस), मकर (केपरीकोर्न), कुंभ (एक्युरियस), एवं मीन (पीसेस)।

गीता

दैवी स्वभाव

श्रीभगवान् ने कहा, भय का अभाव, अन्तःकरण की निर्मलता, दिव्य ज्ञान का सेवन, दान, आत्मसंयम, यज्ञ, वेदों का अध्ययन, तप, सरलता, अहिंसा, सत्य, क्रोध का आभाव, त्याग, शान्ति, दोष दृष्टि का अभाव, जीवों पर दयाभाव, लोभ का अभाव, कोमलता, लज्जा, दृढ़ निश्चय, तेज, क्षमा, धैर्य, पवित्रता तथा ईर्ष्या और सम्मान की इच्छा का आभाव—ये सब गुण तो हे अर्जुन, दैवी प्रकृति को प्राप्त हुए पुरुष के लक्षण हैं। (गीता १६।१-३)

आसुरी स्वभाव

हे अर्जुन, पाखंड, गर्व, अभिमान, क्रोध, निष्ठुरता और अज्ञान—

ये सब आसुरी स्वभाव के लक्षण है। (गीता १६।४)

आसुरी स्वभाव वाले मनुष्य नहीं जानते कि क्या करना है। उनमें न तो शरीर और अन्तःकरण की शुद्धि होती है, न सदाचार होता है और न सत्य ही होता है। (गीता १६।७)

असुर कहते हैं कि यह जगत् मिथ्या है, इसका न तो कोई आश्रय है और न ही कोई ईश्वर है। यह काम से उत्पन्न हुआ है, इसका कोई दूसरा कारण नहीं है।

इस प्रकार के मतों को धारण करके जिनका आत्मज्ञान नष्ट हो गया है, जो अल्पबुद्धि हैं और क्रूर कर्मो द्वारा सब का अहित करते है, वे आसुरी स्वभाव वाले मनुष्य जगत् के नाश के लिए सम्पन्न होते हैं।

ये असुर कभी न तृप्ति होने वाले काम, दर्प और मिथ्या अभिमान का आश्रय लेकर मोहवश क्षणभंगुर पदार्थों में आसक्त हुए दूषित कर्म का व्रत धारण किए रहते हैं। (गीता १६।८-१०)

वे मानते हैं कि जीवन के अन्तिम क्षण तक इन्द्रियों की तृप्ति करना ही मनुष्य योनि का प्रधान प्रयोजन है। इसलिए उनकी चिन्ताओं का कभी अंत नहीं होता। आशारूप हजारों बन्धनों में बंधे हुए और काम क्रोध के परायण हुए इन्द्रियतृप्ति के लिए अन्यायपूर्वक धन सचय करने की चेष्टा करते हैं।

आसुरी स्वभाव वाले सोचा करते है कि मैंने आज यह धन प्राप्त किया और इस मनोरथ को भी प्राप्त करूंगा, मेरे पास इतना धन है है और भविष्य में इतना और अधिक बढ़ जाएगा। वह शत्रु मेरे द्वारा मारा गया—दूसरे शत्रुओं को भी मारूंगा। मैं सबका ईश्वर हूं, मै भोक्ता हूं मैं सिद्ध हू, बलवान और सुखी हूं। मैं बड़ा धनवान् और ऐश्वर्यशाली कुटुम्बियों वाला हूं। मेरे समान शक्तिशाली और सुखी दूसरा कौन। मैं यज्ञ करूंगा, मैं दान दूंगा और आनन्द करूंगा। इस प्रकार के अज्ञान से ये असुर सदा मोहित रहते है।

इस प्रकार भांति-भांति की चिंताओं से भ्रमित चित्त वाले, मोहरूपी जाल मे बंधे तथा विषयभोग में अति आसक्ति वाले दुष्ट महान् अपवित्र नरक में गिरते हैं। वे अपने को ही श्रेष्ठ मानने वाले, अशिष्ट व्यवहार वाले, धन और मान के अंधे असुर शास्त्रविधि के बिना नाममात्र के यज्ञ करते हैं।

मिथ्या अहंकार, बल, घमंड, काम और क्रोध से मोहित हुए असुर सच्चे धर्म की निन्दा करते हुए अपने और दूसरों के शरीर में स्थित मुझ परमेश्वर में द्वेष करते हैं। (गीता १६।११-१८)

हे अर्जुन, जन्म-जन्म में आसुरी योनि को प्राप्त होकर वे मूढ मुझको कभी प्राप्त नही होते है और उससे भी परम अधम गति में गिरते है।

काम, क्रोध और लोभ ये तीनों आत्मा का अध-पतन करने वाले साक्षात् नरक के द्वार है। इसलिए बुद्धिमान मनुष्य को इन तीनों को त्याग देना चाहिए। (गीता १६।२०-२१)

सात्विक स्वभाव

सात्विक मनुष्य देवताओं को पूजते है, राजस यक्षराक्षसों को पूजते है और तामस लोग भूतप्रेतगणों को पूजते हैं। (गीत १६।४)

आयु की वृद्धि और अन्त:करण की शुद्धि करने वाले तथा बल, आरोग्य, सुख और तृप्ति को देने वाले, रसमय, स्निग्न, स्थिर रहने वाले तथा हृदय को प्रिय लगने वाले आहार सात्विक हैं। कडुवे, खट्टे, नमकीन, अति गरम, तीखे, रूखे और दाहकारी भोजन के पदार्थ, जो दुख, शोक और रोग को जन्म देते हैं, राजस मनुष्य को प्रिय होते हैं। बासी खाने से एक प्रहर पहले बनाएं, नीरस, दुर्गन्धमय और अपवित्र आहार तामस मनुष्य को प्रिय होते है। १७-८-१८. लौकिक फल को न चाहने वाले पुरुषो द्वारा श्री भगवान् की प्रसन्नता के लिए परम श्रद्धा के साथ किये गए इस तीन प्रकार के तप को सात्विक कहते हैं। जो सत्कार, मान और पूजा के लिए दंभपूर्वक किया जाता है, वह अनियत और क्षणिक फल वाला तप राजस कहलाता है।

जो तप अविवेकपूर्ण हठ के साथ और आत्मा को पीड़ित करते हुए अथवा दूसरों के नाश के लिए किया जाता है, वह तामस है।

दान देना कर्तव्य है, इस बुद्धि से योग्य देश काल में सत्पात्र को प्रत्युपकार की इच्छा के विना जो दान दिया जाता है, वह सात्विक है।

परन्तु जो दान किसी प्रत्युपकार की आशा से अथवा फल की इच्छा से या क्लेश समझकर दिया जाता है, वह राजस है।

जो दान अयोग्य देशकाल में, अपात्र को यह सम्मान के विना तिरस्कारपूर्वक दिया जाता है, वह तामस है। (गीता १७।१७-२२)

परन्तु हे अर्जुन ! जो मनुष्य कर्तव्य समझकर तथा शरीर के अभिमान और फल की आसक्ति को पूर्ण रूप से त्यागकर नित्य कर्म करता है, उसका त्याग सात्विक माना जाता है।

जो सत्वगुण में स्थित पुरुष दुखद कर्म से द्वेष नहीं करता है और सुखदायी कर्म में आसक्त नहीं होता है, उस स्थिरबुद्धि के कर्म विषयक सारे संशय नष्ट हो जाते हैं।

देहबद्ध जीव कर्म को पूर्ण रूप से कभी नहीं त्याग सकता, इसलिए जो फल का त्यागी है, वही सच्चा त्यागी है, ऐसा कहा जाता है। (अ० १८। ९-१०-११) जो कर्म शास्त्रविहित कर्तव्य के अनुसार, कर्तापन के अभिमान और राग-द्वेष के बिना, फल को न चाहने वाले के द्वारा किया गया हो, वह सात्विक कहा जाता है। (अ० १८।२३)

जो सब प्रकार की सांसारिक आसक्ति और मिथ्या अहंकार से मुक्त है, जो धृति और दृढ़ उत्साह से युक्त है तथा कर्म की सिद्धि-असिद्धि में उदासीन है, वह कर्त्ता सात्विक है। (अ० १८।२६)

हे अर्जुन ! जो बुद्धि प्रवृत्ति और निवृत्ति, कर्तव्य और अकर्तव्य, भय और अभय, तथा बंधन और मोक्ष को जानती है, वह सात्विकी है। (अ० १८।३०)

हे अर्जुन ! योग के अभ्यास द्वारा जिस अचल और अनन्य धृति को धारण करके मनुष्य मन, प्राण और इन्द्रिय क्रियाओं को वश में करता है, वह सात्विकी है। (अ० १८।३३)

हे भारतश्रेष्ठ अर्जुन ! अब सुख भी मुझसे तीन प्रकार का सुन। इस संबंध में, जो पहले विष जैसा लगता है, परन्तु परिणाम अमृत के समान है, जिसमें रमण करता हुआ जीव संसार दुख के अन्त को प्राप्त होता है, वह स्वरूप साक्षात्कार की जागृति करने वाला सात्विक है। (अ० १८-३८-३६-३७)

हे निष्पाप अर्जुन ! उन तीनों गुणों में सत्वगुण तो सबसे निर्मल, ज्ञान का ... में
ज्ञान का ...
जाते हैं।

सत्वगुण के बढ़ने पर इस देह के सब इन्द्रिय रूप द्वार ज्ञान से प्रकाशित हो उठते हैं।

सत्वगुण की वृद्धि के काल में मरने वाला पुण्यात्माओं के निर्मल उच्च लोकों को प्राप्त होता है। (अ० १४।६-११-१४)

परन्तु हे अर्जुन जो यज्ञ किसी लौकिक उद्देश्य से अथवा गर्वपूर्वक दभाचरण के लिए किया जाता है, उसको तू राजस जान। (अ० १७।१२)

जो सत्कार, मान और पूजा के लिए दंभपूर्वक किया जाता है, वह अनियत और क्षणिक फल वाला तप राजस कहलाता है। (अ० १७।१८)

परन्तु जो दान किसी प्रत्युपकार की आशा से अथवा फल की इच्छा से या क्लेश समझकर दिया जाता है, वह राजस कहा गया है। (अ० १७।२१)

जो मनुष्य कर्म को दुखरूप समझकर शारीरिक क्लेश के भय से त्यागता है, वह राजस त्याग करके भी त्याग के फल को नहीं पाता। (अ० १८।८)

परन्तु जो कर्म मिथ्या अहकारी द्वारा अपनी इच्छा-पूर्ति के लिए अति क्लेशसहित किया जाता है, वह राजस कहा गया है।(अ० १८।२४)

परन्तु जो अपने कर्मफल में आसक्त है, उन्हें भोगना चाहता है और जो लोभी, दूसरों से द्वेष करने वाला, अपवित्र, हर्ष-शोक से चलायमान है, वह कर्ता राजस कहा गया है। (अ० १८।२७)

जो बुद्धि धर्म-अधर्म में और कर्तव्य-अकर्तव्य में भलीभांति भेद नहीं कर सकती, वह राजसी है। (अ० १८।३१)

जिसके द्वारा मनुष्य धर्म, अर्थ और कामरूप फलों में आसक्त रहता है, वह धृति राजसी है। (अ० १८।३४)

जो इन्द्रियों और विषयों के सयोग से होने वाला सुख पहले अमृत जैसा लगता है, परन्तु परिणाम में विष तुल्य है, वह राजस कहा गया है। (अ० १८।३८)

और जो शास्त्रविधि के विरुद्ध, [illegible] से रहित, वैदिक-मन्त्रों और दक्षिणा [illegible] किया जाए, [illegible] यज्ञ को तामस कहते हैं। (अ[illegible]

जो तप अ[illegible] साथ अपने [illegible] करते हुए

अथवा दूसरों के नाश या अनिष्ट के लिए किया जाता है, वह तामस है। (अ० १७।१९)

जो दान अयोग्य देशकाल में, अपात्र को या सम्मान के बिना तिरस्कारपूर्वक दिया जाता है, वह तामस है। (अ० १७।२२)

नियत कर्म का त्याग कभी नहीं करना चाहिए। अतएव मोहवश उसका त्याग कर देना तामस कहा गया है। (अ० १८।७)

जिस ज्ञान के द्वारा तत्त्व के बिना सदा एक ही कार्य में पूर्ण रूप से आसक्त रहता है और जो अति तुच्छ है, वह तामस कहा गया है। (अ० १८।२२)

जो कर्म भावी बन्धन, परिणाम, हिंसा, धर्म की हानि और सामर्थ्य को भी विचारे बिना मोह और अज्ञान से किया जाता है, वह तामस कहा गया है।

जो नित्य शास्त्र-विरुद्ध कर्म में प्रवृत्त है, विषयी, हठी, कपटी, और दूसरों का अपमान करने वाला, विषादी, आलसी तथा दीर्घसूत्री है, वह कर्ता तामस कहा जाता है। (अ० १८।२५।२८)

जो अंधकार और अज्ञान के वशीभूत हुई बुद्धि अधर्म को धर्म और धर्म को अधर्म समझती है और सदा विपरीत पथ में लगी रहती है, वह तामसी है।

जिसके द्वारा दुर्बुद्धि मनुष्य स्वप्न, भय, शोक, विषाद और मोह को ही सदा धारण किए रहता है, वह धृति तामसी है। (अ० १८। ३२-३५)

जो स्वरूप साक्षात्कार की ओर अंधा है और आदि से अंत तक बन्धनकारी है, वह निद्रा, आलस्य और प्रमाद से उत्पन्न सुख तामस कहा गया है। (अ० १८।३९)

योग

प्रशान्तमनसं ह्येनं योगिनं सुखमुत्तमम्।
उपैति शांतरजसं ब्रह्मभूतमकल्मषम्॥

—गीता ६-२७

मुझमें एकाग्र मन वाले योगी को निसंदेह परम सुख की उपलब्धि होती है। वह ब्रह्मभूत होकर मुक्तिलाभ करता है, उसका चित शांत रहता है, रजोगुण समाप्त हो जाता है और सम्पूर्ण पापकर्म निवृत्त हो जाते हैं।

योग-मानव की आत्मा को परमात्मा से मिलाने वाला सरल साधन है।

योग द्वारा मानव शरीर को अद्‌भुत आनन्द अनुभव होता है। आत्मा का निवास शरीर में होता है और जिस शरीर मे शक्ति नहीं होती वह ऊपर उठने के कार्य से वंचित रह जाती है।

योग-साधन शास्त्रों के अनुसार अनेक प्रकार के हैं भक्तियोग, ज्ञानयोग कर्मयोग एवं हटयोग आदि।

भक्तियोग में साधक की आत्मा परमात्मा से मिलन भक्ति की सहायता से करता है—भजन, पूजापाठ, कीर्तन आदि जैसे मीरा, सूर, कबीर एवं चैतन्यमहाप्रभु।

ज्ञान योग में साधक ज्ञान द्वारा परमात्मा से मिलन करता है—विद्वान बनकर पर बड़े-बडे ग्रंथों का शोध करके वह परमात्मा को समझ पाता है—जैसे शंकराचार्य आदि—यम-नियम-ध्यान (पातंजलि योग)।

कर्मयोग से साधक गीता के उपदेशों के अनुसार परमात्मा से मिलाप करता है और उसका प्रत्येक कर्म भगवान् का कर्म होता है जैसे वीर अर्जुन।

हठयोग में साधक अपने शरीर को (शतक्रियाओं द्वारा सातों चक्र उदित होते हैं) अनेक आसनों आदि तरीकों द्वारा परमात्मा के समीप पहुंच जाता है।

शारीरिक आसनों में अनेक तरह के व्यायाम होते है जैसे शीर्षासन, सर्वांगासन, भुजंगासन, मयूरासन, बजरंगासन आदि। शरीर के जो अंग ठीक रूप से कार्य नही करते, शिथिल होते हैं उनमें शक्ति का जन्म होता है और शरीर बलिष्ठ एवं स्फूर्तिपूर्ण हो जाता है।

इसी योग में पद्मासन क्रिया ध्यान करने का साधन है जिसकी सहायता से मन एकाग्रित होता है और व्यक्ति अपने को एक ऐसे धरातल पर ले जाता है जहां आम साधक नहीं पहुंच पाता।

समय के साथ धरातल का स्तर बदलता जाता है और ऊपर उठते-उठते वह सिद्धि प्राप्त कर लेता है जिसे परमात्मा से मिलन कहते हैं।

नेत्र के रोगियों के लिए हठयोग के कुछ आसन काफी लाभप्रद पाए गए हैं जैसे शीर्षासन, सर्वांगासन आदि।

योग से मन को शक्ति मिलती है जिसका नेत्र एवं शरीर के साथ विशेष संबंध है।

मानसिक तनाव—शरीर का दूषित होना और शारीरिक जकड़न साधक में अनेक व्याधियां उत्पन्न कर देते हैं—उनका निदान योग में आसन, ध्यान, शरीर शोधन (कुंजन), नेती क्रिया, एनिमा एवं मालिश। जिस समय योगासन प्राणायाम के मूलमंत्र के साथ ठीक रूप से होते हैं, उस समय अद्भुत आनन्द का अनुभव होता है।

योग, साधक की केन्द्र शक्ति को उदय करता है। नेत्रों के लिए त्राटक की क्रिया केन्द्र-बिन्दु को शक्ति देने में बहुत ही सहायक होती है।

योग साधक के शरीर, मन एवं आत्मा में परिवर्तन लाता है, जिसके कारण स्थूल मिट्टी का पुतला महाप्रभु के सच्चे रूप के दर्शन कर सके।

योग साधक या योगी को, अपना एक बार ठीक मार्ग चुनने के बाद पीछे हटने का अर्थ पतन है, जिसका निदान नहीं है।

नेत्र रोगी को योग-क्रियाओं में सूर्य नमस्कार, शीतल स्नान, ध्यान एवं त्राटक क्रियाएं करनी चाहिए। शारीरिक आसन पाचन एवं शक्ति-हीनता को दूर करते हैं। नेती, कुंजन एवं एनिमा द्वारा शरीर का कफ निकलने में सहायता मिलती है। सात्विक आहार जिसमें फलों का रस, हरी तरकारियां आदि शरीर का नया जीवन प्रदान करते हैं, व्रत और मौन का अपना विशेष स्थान है।

योग में वातावरण का विशेष स्थान है। गंदे वातावरण में योगी का उदय होना असंभव है।

तामसिक आहार व्यक्ति के मन एवं शरीर पर बुरा प्रभाव डालते हैं। योग-मार्ग पर चलने वाले साधक को अपने को काफी संभालकर चलना होता है। मार्ग की छोटी-सी भूल अनेक व्याधियों को जन्म देती है।

अन्य शब्दों में योग तलवार की ऐसी धार पर चलना है जिस पर

चलते समय हलकी-सी भूल व्यक्ति को कहीं का नहीं रखती।

योग-मार्ग चुनने के बाद सीधे बढ़ना ही उचित होता है। इधर-उधर भटकने का अर्थ जीवन का अंत ही है। हो सकता है व्यक्ति सांसारिक रूप में चलता-फिरता दिखायी दे लेकिन मूल रूप में वह अपने आपमें मृतक के समान होता है।

सत्य योग का वह मूल मंत्र है जिसकी सहायता से व्यक्ति वायु के वेग से अधिक तेज ऊपर उठता है।

योग में यंत्र, मंत्र एवं तंत्र का विशेष स्थान है।

योग के साधन में छः तत्व—(क) संगठित व्यक्तित्व, (ख) प्रबल इच्छा, (ग) स्थिरता, (घ) गुरु अथवा मार्गदर्शक, (च) उच्च आदर्श, (छ) निष्ठा।

योग द्वारा आठ सिद्धियां

अणु के समान छोटा बना लेना।

पर्वत के समान विशाल बना लेना।

वायु के समान हलका बना लेना।

स्वर्ण के समान भारी बना लेना।

सप्त लोकों में प्रवेश कर जाना।

राजा एवं भगवान् को वश में कर लेना।

अपने शरीर को त्यागकर दूसरे शरीर में प्रवेश कर जाना।

किसी भी मनोवांछित आनन्द को प्राप्त कर लेना।

[योगेश्वर श्री कृष्ण में ये सभी शक्तियां विद्यमान थीं।]

यौगिक आंखें

नाहं वेदैर्न तपसा न दानेन न चेज्यया।
शक्य एवंविधो द्रष्टुं दृष्टवानसि मां यथा॥ ५३

हे अर्जुन ! मेरे जिस रूप को तू अपने दिव्य नेत्रों से देख रहा है, उसे न वेदों से, न तप से, न दान से, और न केवल पूजा से ही जाना जा सकता है। इन साधनों के द्वारा मेरा तत्त्व से साक्षात्कार नहीं हो सकता।

यौगिक आंखों में दिव्य ज्योति होती है जिसके दर्शन मात्र से व्यक्ति को आनन्द की अनुभूति होती है।

ऐसी आंखों को प्राप्त करने के लिए व्यक्ति को साधना करनी होती है जिसमें संयम का स्थान प्रथम है।

सयम की उपलब्धि के बाद व्यक्ति को संतोष की तरफ अग्रसर होना पड़ता है और यह तब प्राप्त होता है—जब व्यक्ति अपनी इच्छाओं को ठीक मार्ग दे देता है।

संतोष जिस व्यक्ति के मन में घर कर लेता है वह पाता है जीवन-रस—यही रस यौगिक नेत्रों में दिखाई देता है।

इन अवस्थाओं की प्राप्ति के बाद व्यक्ति में अभिमान नहीं आता—झुकना आता है—जिसका दूसरा नाम है—समर्पण।

व्यक्ति का पथ अभी समाप्त नही होता। साधक को अपनी इस अवस्था को प्राप्त करने के बाद ध्यान मार्ग पर चलना चाहिए।

ध्यान से व्यक्ति का अन्तर खुल जाता है—वह अपने सामने ऐसे चलचित्र को देखता है जिसमे सारा संसार उसका है और वह संसार का है।

ध्यान के आगे की सीढ़ियों में व्यक्ति अपने को पवित्रता की ऊंची कसौटी पर लाकर खड़ा कर देता है, जिसका नाम है—सत्य।

यही सत्य दिव्य ज्योति है—जो यौगिक आंखों में दिखाई देता है।

जो मानव संसार के प्रलोभनों से दूर हटकर—कीचड़ में रहकर कमल की तरह बाहर आ जाते है—वही मनुष्य दिव्य हैं।

इस मार्ग पर बढ़ते समय, अनेक रुकावटें आती है—जिन्हें आसुरिक शक्ति कहते है लेकिन भगवान् बुद्ध की तरह अपने मार्ग पर अटल जमे रहने से कोई तुम्हारे मार्ग मे कंटक नहीं बन पाएगा। दिव्य शक्ति तुम्हें मार्ग-दर्शन देती रहेगी।

मार्ग-दर्शन उसी अवस्था में प्राप्त होता है जब तुम्हारे ध्येय अटूट हों—मार्ग से विचलित होने पर असुर ही तुम्हारा साथी होगा।

चलते समय हलकी-सी भूल व्यक्ति को कहीं का नहीं रखती।

योग-मार्ग चुनने के बाद सीधे बढ़ना ही उचित होता है। इधर-उधर भटकने का अर्थ जीवन का अंत ही है। हो सकता है व्यक्ति सांसारिक रूप में चलता-फिरता दिखायी दे लेकिन मूल रूप में वह अपने आपमें मृतक के समान होता है।

सत्य योग का वह मूल मंत्र है जिसकी सहायता से व्यक्ति वायु के वेग से अधिक तेज ऊपर उठता है।

योग में यंत्र, मंत्र एवं तंत्र का विशेष स्थान है।

योग के साधन में छः तत्त्व—(क) संगठित व्यक्तित्व, (ख) प्रबल इच्छा, (ग) स्थिरता, (घ) गुरु अथवा मार्गदर्शक, (च) उच्च आदर्श, (छ) निष्ठा।

योग द्वारा आठ सिद्धियां

अणु के समान छोटा बना लेना।

पर्वत के समान विशाल बना लेना।

वायु के समान हलका बना लेना।

स्वर्ण के समान भारी बना लेना।

सप्त लोकों में प्रवेश कर जाना।

राजा एव भगवान् को वश में कर लेना।

अपने शरीर को त्यागकर दूसरे शरीर में प्रवेश कर जाना।

किसी भी मनोवांछित आनन्द को प्राप्त कर लेना।

[योगेश्वर श्री कृष्ण में ये सभी शक्तियां विद्यमान थी।]

यौगिक आंखें

नाहं वेदैर्न तमसा न दानेन न चेज्यया।
शक्य एवंविधो द्रष्टुं दृष्टवानसि मां यथा॥

—गीता ११।५३

हे अर्जुन ! मेरे जिस रूप को तू अपने दिव्य नेत्रों से देख रहा है, उसे न वेदों से, न तप से, न दान से, और न केवल पूजा से ही जाना जा सकता है। इन साधनों के द्वारा मेरा तत्त्व से साक्षात्कार नही हो सकता।

यौगिक आंखों में दिव्य ज्योति होती है जिसके दर्शन मात्र से व्यक्ति को आनन्द की अनुभूति होती है।

ऐसी आंखों को प्राप्त करने के लिए व्यक्ति को साधना करनी होती है जिसमें संयम का स्थान प्रथम है।

संयम की उपलब्धि के बाद व्यक्ति को संतोष की तरफ अग्रसर होना पड़ता है और यह तब प्राप्त होता है—जब व्यक्ति अपनी इच्छाओं को ठीक मार्ग दे देता है।

संतोष जिस व्यक्ति के मन में घर कर लेता है वह पाता है जीवन-रस—यही रस यौगिक नेत्रों में दिखाई देता है।

इन अवस्थाओं की प्राप्ति के बाद व्यक्ति में अभिमान नही आता—झुकना आता है—जिसका दूसरा नाम है—समर्पण।

व्यक्ति का पथ अभी समाप्त नहीं होता। साधक को अपनी इस अवस्था को प्राप्त करने के बाद ध्यान मार्ग पर चलना चाहिए।

ध्यान से व्यक्ति का अन्तर खुल जाता है—वह अपने सामने ऐसे चलचित्र को देखता है जिसमे सारा संसार उसका है और वह ससार का है।

ध्यान के आगे की सीढ़ियों में व्यक्ति अपने को पवित्रता की ऊंची कसौटी पर लाकर खड़ा कर देता है, जिसका नाम है—सत्य।

यही सत्य दिव्य ज्योति है—जो यौगिक आंखों में दिखाई देता है।

जो मानव संसार के प्रलोभनों से दूर हटकर—कीचड़ में रहकर कमल की तरह बाहर आ जाते है—वही मनुष्य दिव्य हैं।

इस मार्ग पर बढ़ते समय, अनेक रुकावटें आती हैं—जिन्हे आसुरिक शक्ति कहते है लेकिन भगवान् बुद्ध की तरह अपने मार्ग पर अटल जमे रहने से कोई तुम्हारे मार्ग में कंटक नही बन पाएगा। दिव्य शक्ति तुम्हें मार्ग-दर्शन देती रहेगी।

मार्ग-दर्शन उसी अवस्था में प्राप्त होता है जब तुम्हारे ध्येय अटूट हों—मार्ग से विचलित होने पर असुर ही तुम्हारा साथी होगा।

यौगिक आंखों की प्राप्ति का अर्थ है—तुम्हारा मन आत्मा एवं शरीर पूर्ण रूप से उसके हो गए हैं—तुम्हारे अहं के नहीं।

जीवन में अहं एक ऐसा शत्रु है जो एक-एक पग बढ़ने में बाधा डालता है, अगर इस बाधा को तुम काटना चाहते हो तो अहं के रास्ते से हट जाओ।

उसकी दिव्य शक्ति के मार्ग को अपनाओ जिसमें तुम्हारा जीवन किसी बंधन में नहीं बंधता—सदा एक स्वतंत्र पक्षी की तरह ऊपर-ही-ऊपर उड़ता चला जाता है।

जब व्यक्ति ऊपर उठता है—आसुरिक शक्ति तुम्हें नीचे की तरफ खींचती है लेकिन तुम्हारे अन्दर जो दिव्य बनने की अग्नि समाये हुए है—वही सभी बंधनों से तुम्हें मुक्त कर देती है।

यौगिक आंखों में त्याग-तपस्या की आहुति पड़ी होती है—जो अनेक जन्मों का फल होती है।

विधि का विधान अटल है—जन्मों का नाटक अनन्तकाल से चलता आ रहा है लेकिन यौगिक आंखों के दर्शन से अद्भुत अनुभूति विरले ही कर पाते हैं।

यौगिक आंखों से श्री कृष्ण ने (कुरुक्षेत्र में) सफलता के पांच कारण वीर अर्जुन को बताए थे—पूर्व जन्म के कर्म, भाग्य, इस जन्म के कर्म, मित्र सहायता एवं ईश्वर की कृपा।

यौगिक आंखें प्रकृति के तीनों गुणों—सत्व, रज और तम को निर्विकार रूप में मनुष्य में देखती हैं।

प्राणायाम

स्पर्शान्कृत्वा बहिर्बाह्यांश्चक्षुश्चैवान्तरे भ्रुवोः।
प्राणापानौ समौ कृत्वा नासाभ्यन्तरचारिणौ॥
यतेन्द्रियमनोबुद्धिर्मुनिर्मोक्षपरायणः ।
विगतेच्छाभयक्रोधो यः सदा मुक्त एव सः॥

—गीता ५।२७-२८

सम्पूर्ण इन्द्रिय विषयों को बाहर ही त्याग कर, दृष्टि को भृकुटि के मध्य में केन्द्रित रखते हुए नासिका में विचरने वाले प्राणापान को रोककर चित्त, इन्द्रियों तथा बुद्धि को वश में करने वाला योगी इच्छा, भय और क्रोध से पूर्ण मुक्त हो जाता है। इस अवस्था में निरंतर रहने वाला निस्सन्देह जीवनमुक्त है।

प्रणायाम यौगिक विधि है—जिसकी सहायता से सांस की क्रिया द्वारा शरीर एवं मन का शोधन होता है।

यह क्रिया प्रातः के समय या ब्रह्म महूर्त में करने से शरीर में चेतना को जन्म देती है।

सुन्दर उद्यान में, समुद्र के किनारे घर के आंगन में (बन्द कमरे में नहीं) या खुले वायु वाले कमरे में करनी चाहिए।

प्राणायाम करते समय मन एवं वातावरण शांत होना चाहिए।

प्राणायाम की प्रथम विधि यह है कि आराम से बैठ जाएं—शरीर की रीढ़-हड्डी सीधी हो (पद्मासन) और नेत्र हलके से बन्द हों और जिस नासिका के छिद्र द्वारा सांस ले रहे हों—दूसरे छिद्र को अंगूठे से बन्द करके लंबा हलके-हलके सांस लेने की क्रिया में किसी प्रकार की जल्दी नहीं होनी चाहिए।

अब जब सांस शरीर में प्रवेश कर जाय—मन में अपने इष्टदेव का स्मरण करते हुए सांस को जितने समय तक रोक सकें—रोके रहे। जब सांस रोके कुछ समय हो जाए उस समय दूसरी नासिका के छिद्र पर अगूठा रखकर हलके-हलके सांस को बाहर निकालें।

इसी क्रिया का जाप अपनी क्षमता के अनुसार बढ़ाया जा सकता है।

प्राणायाम से मानव मस्तिष्क में एकाग्रता और अधिक सोचने की शक्ति आती है।

प्राणायाम से मन शांत—शरीर मे तेज और नेत्रों में अद्भुत प्रकाश की अनुभूति होती है।

प्राणायाम क्रिया में—उज्जायी—उद्ग्यनी एवं प्लाविनी प्रणायामों का विशेष स्थान है।

उज्जायी प्राणायाम करते समय व्यक्ति पद्मासन पर बैठकर मुख को बंद करके श्वास नासिका से (मध्यम गति) लेनी चाहिए। दोनों

नासिका के छिद्रों को बन्द करके जालन्धर-बंध करना चाहिए। इस क्रिया में ठोढ़ी छाती से लग जाती है और सांस रुका रहता है। बाद में रुके सांस को छोडने से शरीर की गन्दी वायु बाहर आ जाती है। जठराग्नि और वीर्य को शक्ति प्राप्त होती है।

उदयनी प्राणायाम ठीक तरह खड़े होकर पैरों को थोड़ा चौड़ा करके और कमर पर हाथों को टिकाकर किया जाता है। इस क्रिया में सांस को अदर ले जाकर पेट को अंदर ले जाएं। कुछ समय बाद नालियों को गति दे सकते है।

प्लाविनी प्राणायाम पद्मासन पर बैठकर जिह्वा को तालु के साथ लगाएं और कुंभक प्राणायाम को बढ़ाकर १५ मिनट तक ले जाएं। इसके करने से शरीर हलका और पेट का मल दूर हो जाता है।

प्राणायाम के बाद कुछ समय ध्यान करने से आनन्द की अनुभूति होती हैं। कलाकारों के लिए यह क्रिया अद्‌भुत अनुभूतियां देती है—जो आम अवस्था में प्राप्त नहीं हो पातीं।

ध्यान रहे यह क्रियाए वही साधक करे—जिनका मन शांत हो—खान-पान सात्विक वातावरण दूषित न हो और जिनमें ऊपर उठने की भावना तीव्र हो।

मन की भावनाओं के साथ सांस की क्रिया में परिवर्तन आ जाता है और इसी परिवर्तन के कारण व्यक्ति मे व्याधि का जन्म होता है। ऋषि पतजलि ने प्राणायाम की क्रिया को जन्म दिया और पाया कि सांस के संयत होने से मन को शांति प्राप्त होती है। मन की शांति अच्छी नेत्र ज्योति का उद्‌गम है। जिस समय व्यक्ति क्रोध, मोह, काम एवं लोभ आदि अवस्थाओं में होता है उस समय सांस की क्रिया असयत हो जाती है और दृष्टि में भी परिवर्तन आ जाता है लेकिन प्रसन्नता एवं आनन्द की अवस्था में मन शांत होता है और सांस की क्रिया संयत अवस्था में होती है और व्यक्ति की दृष्टि भी अच्छी होती है।

विशेष प्राणायाम

सूर्य भेदी : दाहिने नासापुट से रेचक करके पूरक करना चाहिए। फिर कुंभक करके चन्द्र नाड़ी (बायें नासापुट) से रेचक करना चाहिए। पूर्ववत् जालंधरादि बन्ध इस प्राणायाम में भी लगाना आवश्यक होता है। इस प्राणायाम से पित्तवृद्धि होती है तथा उष्णता बढ़ती है।

वात और कफ का प्रकोप शांत होता है। कपालदेश, प्रस्वेद से उत्पन्न कृमि, कुष्ठादि रोगों से उत्पन्न कीटाणु, वातवाली नाड़ियों के विकार, रक्तदोष, त्वचादोष, उदरकृमि नष्ट हो जाते है। गर्मी के दिनो मे यह क्रिया नही करनी चाहिए। पित्त प्रधान प्रकृति के लिए लाभकारी नहीं है।

उज्जायी : मुख को कुछ झुकाकर कंठ से हृदय पर्यन्त शब्द करते हुए वायु को फुफ्फुस में प्रविष्ट करें। इस प्रकार दोनों नासापुट से अल्प परिणाम में वायु को खींचें। फिर पूरक करने के बाद ४ या ५ सेकड कुंभक करके इड़ा नाड़ी से रेचक करें। इस प्राणायम में पूरक, कुभक और रेचक तीनों स्वल्प परिमाण में ही किए जाते हैं। इसमें जालंधरादि वन्ध का लगाना उतना आवश्यक नही होता। बैठे, चलते, खडे या सोकर इस प्राणायाम का अभ्यास किया जा सकता है। कफ रोग, जलोदर, शोध, मन्दाग्नि, अजीर्ण, मेदादि धातुओं के विकार और मलावरोधजनित समस्त रोग दूर हो जाते हैं, अग्नि प्रदीप्त होती है।

सीत्कारी : दातों के बीच जिह्वा को बाहर ओष्ठ तक निकालकर ओष्ठों को फुलाकर मुख से सीत्कार करते हुए वायु का आकर्षण करना चाहिए। इस प्राणायम से वायु जिह्वा के सहारे भीतर प्रवेश करता है। इसमें ४ या ५ सेकंड कुंभक करके दोनों नासापुटों से शनैः-शनैः रेचक क्रिया करनी चाहिए। इसमें बधक लगाने की आवश्यकता नही होती। इस प्राणायाम से क्षुधा, तृप्ता, निद्रा और आलस्यादि का ह्रास कम हो जाता है। पित्त प्रकोप दूर होता है और शरीर तेजस्वी बनता है। पूरक के वायु से प्राणतत्त्व को बल मिलता है।

शीतली : जिह्वा को ओष्ठ से एक अंगुल बाहर निकालकर वायु का आकर्षण करें फिर कुछ कुंभक करके दोनों नासापुटो से धीरे-धीरे रेचक करें। इससे गुल्म, प्लीहा, उदररोग, अतिसार, पेचिस, पित्तरोग, दाह, अम्लपित्त, क्षुधा, तृषा, उन्माद आदि रोग शमन होते है। शीतकाल में और कफ प्रकृति के मनुष्य के लिए लाभप्रद नही है।

भस्त्रा : पद्मासन में बैठकर बायें नासापुट से प्राण वायु का वेग से पूरक करें और कुंभक किए ही आवाज करते हुए दक्षिण नासापुट से रेचक करें। दक्षिण नासापुट से शनैः-शनैः रेचक करे। रेचक करने से पहले ही जालधर बध खोल दें और उड्डीयान वन्ध लगा लें। पश्चात् तीन सेंकड बाह्य कुंभक करके उपयुक्त विधि से आठ वार वाम घुटने रेचक करे।

तत्पश्चात् नियमानुसार रेचक रखें। ये दो प्राणायाम हुए। इस प्रकार सव्यापसव्य बारह प्राणायाम करने चाहिए।

इस प्राणायाम से त्रिधातु के रोग नष्ट हो जाते हैं। ब्रह्म ग्रंथि, विष्णुग्रंथि और रुद्रग्रंथि तीनों का भेदन होकर सुषुम्ना में प्राणतत्त्व विहंगम गति से ऊर्ध्वगमन करने लगता है।

भ्रामरी : सिद्धासन लगाकर नेत्र बंद कर लें और भ्रू में लक्ष्य रखें तथा जालंधर बंध लगा लें। इस प्राणायाम के समय जालंधर बंध बराबर लगा रहना चाहिए। फिर दोनों नासापुटों से भ्रमर के नाद के समान स्वर निकालें। पश्चात् ३ सेकड कुंभक करके शनैः-शनैः आवाज सहित रेचक करें। इस प्रकार १५० प्राणायाम करें। नियमपूर्वक तीन सेकंड का कुंभक होने पर पुनः सिद्धासन लगाकर रेचक किया जाता है। पहले बायें पैर से, पीछे दाहिने पैर से, पश्चात् दोनों पैर फैलाकर महामुद्रा करके इस प्राणायाम को किया जाता है। पहली अवस्था की सिद्धि होने के बाद दूसरी अवस्था में खेचरी करके ६ सेकंड का कुंभक होता है और एक समय विधि के अनुसार मष्तिष्क को बायें से दाहिनी तरफ घुमाकर रेचक किया जाता है। इस रीति से १५० कुंभक में १५० बार मस्तिष्क घुमाने की क्रिया करनी पड़ती है। तीसरी, चौथी और पांचवीं अवस्था में कुंभक का समय बढ़ाया जाता है। इस क्रिया में मस्तिष्क से प्राणतत्त्व चारों ओर चक्कर लगाता हुआ प्रतीत होता है और नाद सुनाई देता है।

मूर्च्छा : भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास पूर्ण होने पर सिद्धासन में बैठकर दोनों नासापुटों से पूरक जालंधर बन्ध लगाना चाहिए। पश्चात् दोनों कान, नेत्र, नासिका और मुंह पर क्रमशः अंगुष्ठ, तर्जनी, मध्यमा, अनामिका और कनिष्ठिका को शिथिल करके जालंधर बंध रखते हुए दोनों नासापुटों से शनैः-शनैः रेचक करें। इस प्राणायाम को करते समय श्वेत, नीला, काला और लाल प्रकाश देखने में आता है। इसको एक बार कर लेने पर भ्रामरी वाले सिद्धासन में बैठकर नादानुसंधान करते है।

प्लाविनी : यथाविधि आसन से बैठकर दोनों नासिकापुटसे प्लाविनी पूरक करें। मन को नाभि पर एकाग्र करें, शरीर की समस्त वायु को उदर में भर लें और पेट को फुलावें। इसके पश्चात् यह भावना करें कि सारे शरीर का वायु पेट में एकत्र हो गया है। अन्य किसी अंग में

नहीं रहा। इसी अवस्था में यथाशक्ति कुंभक करें और वाद में रेचक। इससे पेट के सभी रोगों का निदान हो जाता है। अपान वायु, जठराग्नि, वीर्य तथा रक्त-विकार दूर होते हैं।

ध्यान

कविं पुराणमनुशासितारमणोरणीयांसमनुस्मरेद्यः।
सर्वस्य धातारमचिन्त्यरूपमादित्यवर्णं तमसः परस्तात्॥
—गीता ८।९

उन परम पुरुषोत्तम का ध्यान करें जो सर्वज्ञ, अनादि, सबके नियन्ता और शिक्षक, अणु से भी सूक्ष्म, सर्वपालक, जगत् से परे अचिन्त्य पुरुष है। वे सूर्य के समान तेजोमय और दिव्यस्वरूप है—इस भौतिक प्रकृति से परे हैं (योगिराज श्रीकृष्ण)।

ध्यान-मनुष्य के मन को साधने का सरल साधन है।

मन की चलायमान स्थिति को यौगिक क्रिया द्वारा ठीक मार्ग दिया जाता है।

ध्यान का प्रथम चरण आरंभ होता है जब व्यक्ति शांत वातावरण में पद्मासन या आलती-पालती मारकर आसन पर बैठ जाता है।

बैठने के बाद नेत्रों को बन्द करके मन में आने वाले विचारों से हट-कर अपने को केन्द्रित करके अन्दर जाना होता है।

मन के विचारों की स्थिति एक चलचित्र की तरह होती है जो व्यक्ति को अपने मे उलझाने का भरसक प्रयत्न करती है लेकिन ऐसी अवस्था में अपने को विचारों के सागर मे न डुबोकर अलग हटकर लक्ष की तरफ चलना होता है।

जब साधक अपने मन को साधकर आंतरिक ज्योति की तरफ अग्रसर होता है उस समय ध्यान के समय की अनुभूति नही होती, घटों का समय पलों में बीता मालूम होता है।

जितना साधक अन्दर छिपी आत्मा की तरफ अग्रसर होता है उतना ही वह अद्‌भुत अनुभूतियों का अनुभव करता है।

समय के साथ ध्यान की अवस्था इतनी महान् हो जाती है कि साधक किसी भी अवस्था मे अपने अन्दर चला जाता है और विधाता के महासागर में गोता लगा पाता है. ऐसी अवस्था को ट्रांस कहते हैं।

जो व्यक्ति ट्रांस में चले जाने की शक्ति रखते है उन्हें दस मिनट की यह अवस्था—१० घटे की निद्रा से अधिक आराम का अनुभव होता है। व्यक्ति कोई भी कार्य करने के लिए स्वस्थ होता है।

प्रारंभिक अवस्था में त्राटक की क्रिया मन को केन्द्रित करने के लिए लाभप्रद पाई गयी है।

ध्यान की चरम सीमा समाधि है—जो महायोगी ही प्राप्त कर पाते हैं।

जीवन की विषमताओं के घेरे में फसे मानव के लिए ध्यान एक ऐसा अमूल्य वरदान है—जो आदमी को भटकने नहीं देता—सच्चे मार्ग का दर्शन देता है।

जितने भी महान् व्यक्ति ससार में हुए हैं उनके जीवन में ध्यान का विशेष स्थान रहा है।

ध्यान के साथ सात्विक भोजन, शुद्ध वातावरण और त्याग की भावना का उदय होना बहुत ही आवश्यक है।

प्रात: या संध्या का समय ध्यान के लिए उचित पाया गया है।

ध्यान करने वाले साधक को नशीले पदार्थों से अलग रहना चाहिए।

ध्यान की क्रिया से हड़बड़िया मन कुछ सधता तो है लेकिन इसके साथ शरीर के अन्य अंगों पर भी अच्छा असर पड़ता है—जिनमें नेत्र, हृदय एवं मस्तिष्क।

प्राणायाम—योगासनों के बाद ध्यान करने से साधक को अपने लक्ष तक पहुचने में काफ़ी सुगमता का अनुभव होता है।

ध्यान के समय-जप करने से, माला फेरने से, मन के फैलाव से व्यक्ति अपने को हटा पाता है और ॐ या राम की अमर शक्ति में खो जाता है।

समय नियमित होना चाहिए—समय की रुकावट व्यक्ति को पूर्ण रूप से केन्द्रभूत नहीं होने देती।

ध्यान यौगिक क्रिया है अतः इसमें अष्टांग योग के नियमों को पूर्ण रूप से कार्यान्वित करना चाहिए। इसमें आते हैं।

यम : अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य एवं अपरिग्रह।

नियम : गुरु के उपदेश पर चलना, दिनचर्या के सभी कार्य ठीक रूप से करना, संतोष से रहना, साधना करना एवं स्वाध्याय।

आसन : योग-आसनों का करना।

प्राणायाम : शरीर की पांचों कर्मेन्द्रियों एवं ज्ञानेन्द्रियों के पुराने संस्कारों से हटाकर पवित्र मार्ग पर ले जाना।

धारणा : अपने ध्येय या लक्ष का ठीक ज्ञान होना और उसके लिए प्रयत्न करना।

ध्यान : नित्य प्रातः एवं संध्या के समय प्रभु की उपासना करना और मन एवं शरीर को पवित्र करना।

समाधि : प्रभु के चैतन्य, दिव्य, एवं अविनाशी स्वरूप में लय होना।

यथा दीपो निवातस्थो नेंगते सोपमा स्मृता।
योगिनो यतचित्तस्य युंजतो योगमात्मनः॥

गीता—६।१९

जिस प्रकार वायुरहित स्थान में दीपक चलायमान नहीं होता, उसी भांति संयतचित्त योगी नित्य दिव्य आत्मतत्त्व के ध्यान में एकाग्र रहता है।

बौद्ध-ध्यान-क्रिया

बौद्ध साधना भारतीय यौगिक क्रियायों पर आधारित है। इसमें श्वास-प्रश्वास पर ध्यान करने की प्रक्रिया पर विशेष बल दिया गया है।

पद्मासन या सिद्धासन में बैठकर शांत वातावरण में साधक दीर्घ-श्वास छोड़ता या लेता है।

जब श्वास छोड़ता या लेता है तो अनुभव करता है कि ह्रस्व श्वास छोड़ या ले रहा हूं।

आश्वास-प्रश्वास की दीर्घता तथा ह्रस्वता उनमें लगने वाले काल के द्वारा जानी जाती है। कुछ लोग धीरे-धीरे श्वास लेते है एवं कुछ

गति से। समय के साथ गति सम अवस्था पर आ जाती है।

भावना के बल से भय और परिताप दूर होते हैं और श्वास-प्रश्वास सूक्ष्मतर हो जाते हैं। ध्यान अवस्था मे श्वास की क्रिया निष्पन्न हो जाती है।

प्रारंभिक अवस्था में आश्वास और प्रश्वास की क्रिया प्रयत्नपूर्वक की जाती है लेकिन समय के साथ शांति का भास होने लगता है।

साधक स्थूलकाय संस्कार का उपशमन करते हुए श्वास छोड़ने और ग्रहण करने का अभ्यास करता है। योगी मेरुदंड को सीधा करके पद्मासन में बैठता है और स्मृति को उपस्थित करता है तब शरीर और चित्त स्थिर हो जाते हैं। श्वास एवं प्रश्वास की क्रिया का अस्तित्व न्यूनतम हो जाता है।

साधना के लिए चक्रों पर नीचे लिखे अक्षरों का ध्यान किया जाता है और इनका उच्चारण चक्रों में शक्ति प्रदान करता है।

आज्ञाचक्र : इसके दो अक्षर हैं ह और क्ष—जिन्हें ब्रह्म बीज माना जाता है। यह चक्र प्राणशक्ति रूप है।

विशुद्धि चक्र : यह आकाश तत्त्व से बना है। इस पर सभी स्वरों का निवास है।

अनाहत चक्र : हृदय में वायु तत्त्व से बना है, इस पर क से ठ तक के १२ व्यजन है। इस चक्र की पखुड़ियों वाले कमल से उपमा दी जाती हैं। प्रत्येक पखुड़ी पर एक-एक अक्षर है और इसी रूप से इसका ध्यान किया जाता हैं।

मणिपूर चक्र : नाभि स्थान पर अग्नि तत्त्व से बना है और इस पर ड से फ तक के १० अक्षर है।

स्वाधिष्ठान चक्र : जल तत्त्व से यह बना है एव इस पर व से ल तक के ६ अक्षर हैं।

मूलाधार चक्र : यह पृथ्वी तत्त्व से बना है एव इस पर व, श, ष, स अक्षर हैं।

योग साधना के साथ चौदह नाड़ियों का सम्बन्ध है। उसमें भी तीन मुख्य है—इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना; इनका मूल योनिस्थान है—जिसे मूलाधार पथ कहा जाता है। मेरुदंड के बीच सुषुम्ना नाड़ी है

जो मूलाधार से लेकर सहस्रार तक फैली हुई है। यही चेतना या ज्ञान शक्ति का केन्द्र है। इड़ा और पिंगला सुषुम्ना के दोनों ओर है। इड़ा वाम अंडकोश से प्रारम्भ होती है और पिंगला दक्षिण अंडकोश से। वे सुषुम्ना नाड़ी को घेरे हुए हैं। पांच स्थानों पर सगम होता है—योनि, लिंगम्, नाभि, हृदय तथा कंठ। पिंगला कंठ से ऊपर उठकर भ्रूमध्य को घेरती है और दक्षिण नासिका तक पहुंचती है। नाक के ऊपर आज्ञा-चक्र है। दोनों नाड़ियां उसी का घेरा डालती हैं।

योगासन

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः।
नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम्॥

—गीता ६।११

तत्रैकाग्रं मनः कृत्वा यतचित्तेन्द्रियक्रियः।
उपविश्यासने युंचयाद्योगमात्मविशुद्धये॥

—गीता ६-१२

योगाभ्यास के लिए एकांत में जाकर भूमि पर क्रमशः कुशा, मृगछाल तथा मृदु वस्त्र बिछाएं। पवित्र स्थान में स्थित ऐसा आसन न तो अधिक ऊचा हो और न अति नीचा हो। इसके बाद उस पर दृढ़तापूर्वक बैठकर योगी मन इन्द्रियों को वश में करके हृदय की शुद्धि के लिए मन की एकाग्रता के साथ योग का अभ्यास करे।

योगासन शरीर की विकारयुक्त अवस्था को दूर करने का सरल साधन है।

शरीर के विकारों ही के कारण नेत्रों पर प्रभाव पड़ता है और अनेक तरह के चक्षु रोगों से व्यक्ति ग्रस्त हो जाता है।

शरीर के सभी अंगों के लिए आसनों का स्थान है।

योगासन के ठीक समय—प्रातः या संध्या ठीक रहते हैं।

पेट के लिए हल्का होना, योगासनों के लिए अति आवश्यक है।

भोजन के बाद—मानसिक असंतुलन की अवस्था में—व्याधि होने पर—योगासन करने से अन्य रोग हो जाते है।

शरीर और मन की स्वस्थ अवस्था में ही योगासनों का योग है।

योगासन दरी पर, या आसन पर, खुले स्थल में, स्वच्छ वायुस्थल में, शात वातावरण में करने से, शरीर को विशेष आनन्द प्राप्त होता है।

विषयी, शराबी, तामसिक आहार लेने वाला ईर्ष्यालु आदि व्यक्तियों को योगासन नहीं करने चाहिए। उन्हें हानि ही होगी।

सभी आसनों को करते समय सांस की क्रिया ठीक होनी चाहिए—प्राणायाम एवं आसनों का संयोग शरीर को नवजीवन प्रदान करता है।

आसनों के बाद लघुशंका करने से शरीर की गर्मी कम हो जाती है।

आसनों को करते समय लंगोट या जांगिया पहनना चाहिए। अन्य वस्त्रों को पहनकर व्यायाम नहीं करने चाहिए।

बच्चों को अगर आसन कठिन अनुभव हों—तो वे आसन करें जिन्हें करने में उन्हें आसानी अनुभव हो। खड़े होकर हाथों को पास और दूर ले जाएं या ऊपर या नीचे की तरफ ले जाएं।

सीधे खड़े होकर कमर को गोलाकार गति दें या झुककर पैरों को पकड़ने की कोशिश करें।

सीधे खडे होकर—पैरों को चौड़ाकर हाथों को दोनों दिशाओं में फैलाकर गोलाकार में गति दें।

सीधे खड़े होकर पैरों पर कूदें और हाथों को सिर के ऊपर सीधा रखें।

शरीर के सिर, दिमाग, कान, नाक एवं नेत्रों के लिए शीर्षासन, सर्वांगासन, प्राणायाम करने चाहिए।

शीर्षासन : पहले सिर को टिकाने के लिए तीन-चार तह किया कपडा तैयार कर लें। बाद में हाथ की उंगलियों से इस प्रकार का बंधन बनाकर उस पर सिर को ठीक सहारा देकर शरीर को ऊपर की तरफ ले जाएं। ध्यान रहे *यह क्रिया बहुत ही धीमी गति से होनी चाहिए।* शुरू में दिवार का सहारा लिया जा सकता है। इस चिकित्सा से शरीर के रक्त का संचार दिमाग की तरफ बढ़ जाता है। झटके के साथ शरीर

शरीर के पैर हाथ एवं जांघ के लिए पद्मासन, बजरंगासन, धनुरासन एव शवासन उत्तम रहते है।

पद्मासन : आराम से पृथ्वी पर आराम से आसन पर वैठ जाएं और पहले एक पैर को दूसरे पैर की जांघ पर रख लें। इसी प्रकार दूसरे पैर को रखें। अब दोनों हाथो को घुटनों के पास ले जाए और ध्यान करें।

बजरंगासन : अपने घुटनों पर वैठ जाएं और पैर की एड़ियां पैर के ऊपरी भाग पर लग जाएगी। पंजों पर बैठी इस अवस्था मे आप ध्यान कर सकते है।

शवासन : इस आसन में शरीर आराम की अवस्था में पीठ के सहारे लेट जाता है और नेत्रों को बन्द करके हल्की गति में सांस की क्रिया करता है। यह आसन सभी आसनों के वाद विश्राम के लिए किया जाता है।

योगासनों को नियमित रूप से प्रतिदिन करने से रक्त-संचार में बढ़ोतरी—हृदय शक्तिदायक, पाचनशक्ति में बढोतरी, मांसपेशियों, हड्डियों एवं अस्थि बंधनों को शक्ति प्राप्त होती है। नेत्रों में ज्योति संचार होता है।

शरीर के रंग-रूप में परिवर्तन, शुद्ध वायु का शरीर में संचार, रोगनाशक अवस्था, थकान में कमी, मोटापा में कमी, मानसिक संतुलन में समानता, ग्रंथियों के कार्य में सुधार एवं शांतिपूर्ण निद्रा लाने में सहायक।

हठयोग की सात भूमिकाएं हैं—शोधन, दृढ़ता, स्थिरता, धैर्य, लाघव, प्रत्यक्ष, एवं निर्लिप्तता।

शोधन : नेतीधोती—षट्कर्म द्वारा शरीर शुद्धि।

दृढ़ता : योगासनों द्वारा शरीर को शक्तिवर्धक वनाना।

स्थिरता : मुद्राओं द्वारा शरीर को स्थिर रखना।

धैर्य : प्रत्याहार, इन्द्रिय-निग्रह द्वारा मन को स्थिर करना।

लाघव : प्राणायाम द्वारा शरीर को हलका बनाना।

प्रत्यक्ष : ध्यान द्वारा ध्येय वस्तु का साक्षात्कार।

निर्लिप्तता : समाधि द्वारा समस्त विषयों से निर्लिप्तता।

योगासनों की दिनचर्या

सोमवार :

सूर्य नमस्कार
वजरंगासन एवं गर्दन चिकित्सा
प्राणायाम एवं पद्मासन
भुजंगासन
हलासन एवं सर्वांगासन
धनुरासन
शवासन

मंगलवार :

सूर्यनमस्कार
वजरंगासन एवं गर्दन चिकित्सा
भुजंगासन
पश्चिमोत्तानास
धनुरासन
हलासन एवं मत्स्यासन
शवासन

बुद्धवार :

सूर्यनमस्कार
वजरंगासन एवं गर्दन चिकित्सा
धनुरासन—सर्वांगासन
पश्चिमोत्तानास
हलासन—मत्स्यासन
चक्रासन
शवासन

बृहस्पतिवार :

सूर्यनमस्कार
वजरंगासन एवं गर्दन चिकित्सा
हलासन
धनुरासन
चक्रासन—मत्स्यासन
भुजंगासन
शवासन

शुक्रवार :

सूर्यनमस्कार
वजरंगासन एवं गर्दन चिकित्सा
पश्चिमोत्तानास
हलासन-सर्वांगासन
भुजगासन
धनुरासन—मत्स्यासन
शवासन

शनिवार :

सूर्यनमस्कार
बजरंगासन एव गर्दन चिकित्सा
भुजंगासन—सर्वांगासन
पश्चिमोत्तानास
धनुरासन—मत्स्यासन
सर्वांगासन
शवासन

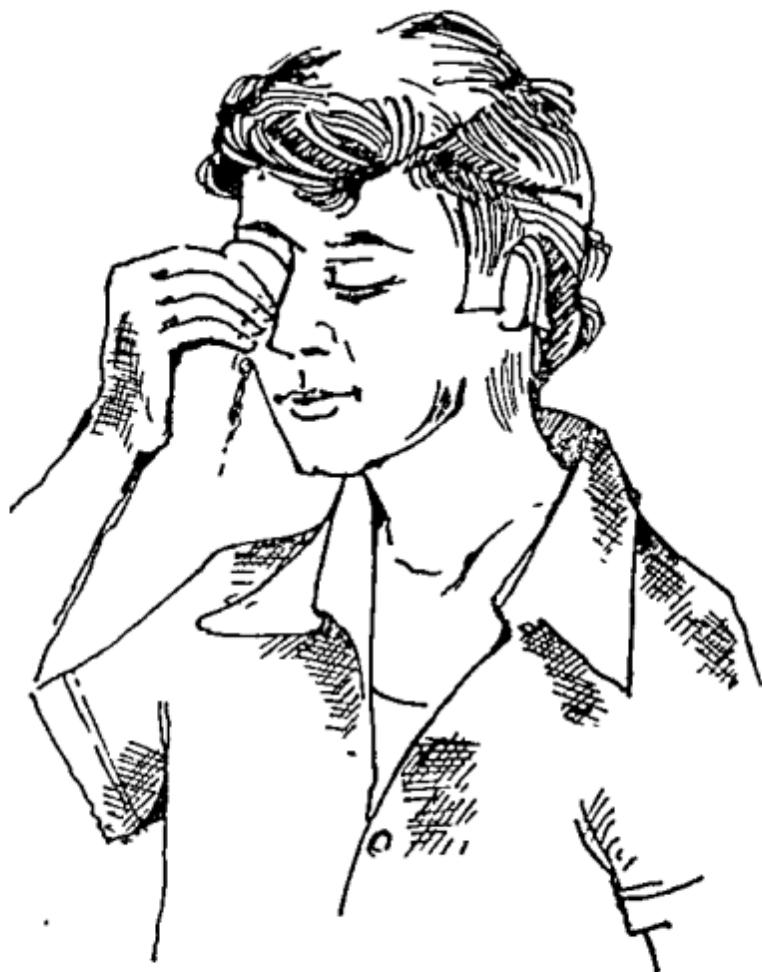
रविवार :

सूर्यनमस्कार

वजरंगासन एवं गर्दन चिकित्सा

सर्वांगासन

धनुरासन

पश्चिमोत्तानास

नेत्र धोने की ठीक रीति

पामिंग

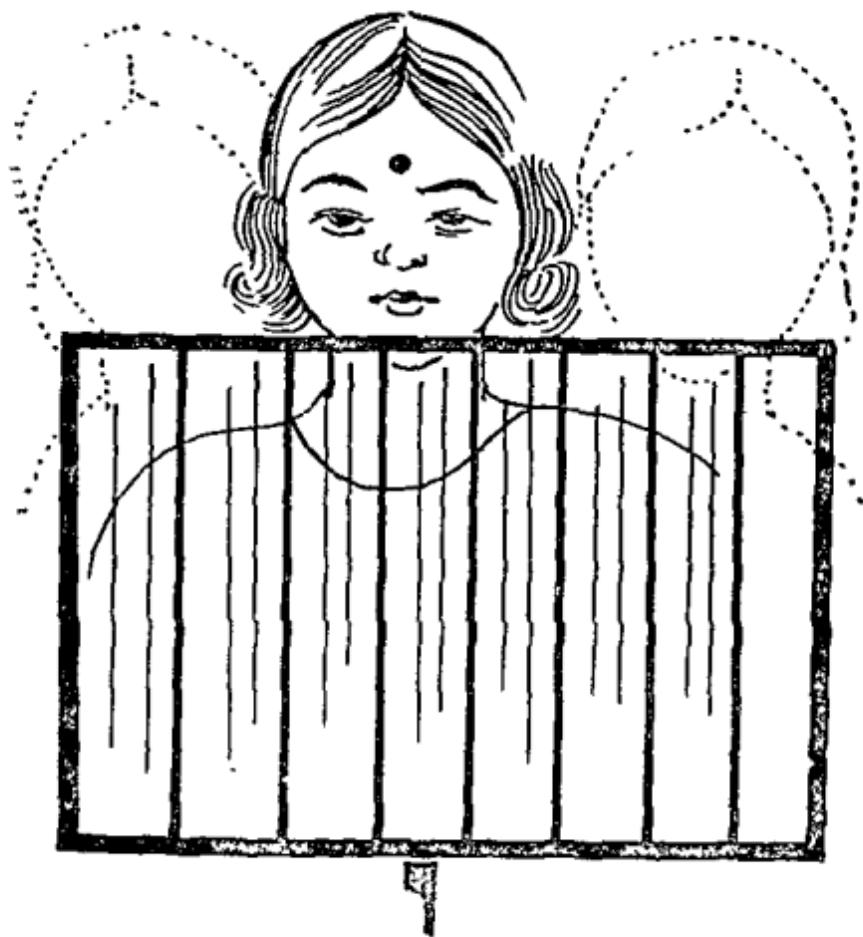
भुजंगासन—मत्स्यासन

शवासन।

सभी आसनों को करते समय आहार, विहार एवं प्राणायाम का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

सारांश

सहस्रार चक्र : स्थान—नेत्रों के ऊपर का मध्य भाग, गुण—सत, पचभूत—आकाश, आसन—शीर्षासन, देवता—शिव-महाकाली।

आज्ञा चक्र : स्थान—भौंओं के बीच, गुण—सत, पंचभूत—आकाश, आसन—सर्वांगासन, देवता—शंभु-सिद्धकाली।

हिलने की चिकित्सा

विशुद्धि चक्र : स्थान—कंठ के बीच, गुण—रज, पंचभूत—वायु, आसन—सर्वांगासन, देवता—अर्धनारीश्वर-महागौरी।

अनाहत चक्र : स्थान—हृदय, गुण—सत, पंचभूत—अग्नि, आसन—मत्स्यासन, देवता—ईश-भुवनेश्वरी।

मणिपूर चक्र : स्थान—नाभि, गुण—सत, पंचभूत—अग्नि, आसन—हलासन, देवता—रुद्र-भद्रकाली।

स्वाधिष्ठान

चक्र : स्थान—जननेंद्रिय, गुण—तम, पंचभूत—जल,

आसन—पद्मासन, देवता—विष्णु-लक्ष्मी (राधा)।

मूलाधार चक्र : स्थान—मेरु-दंडक, गुण—तम, पचभूत—पृथ्वी, आसन—सिद्धासन, देवता—आध्यात्मिक सूर्य-ब्रह्मा-सावित्री।

सूर्य-व्यायाम

प्राकृतिक चिकित्साएं

सूर्य-व्यायाम

ओ३म् सूर्यं सुन्दर लोकनाथममृतं वेदान्तसारं शिवम्।
ज्ञानं ब्रह्ममयं सुरेशममलं लोकैकचित्तं स्वयम्॥
इन्द्रादित्य नराधिपं सुरगुरुं त्रैलोक्यचूडामणिम्।
ब्रह्माविष्णुशिवस्वरूपहृदयं वन्दे सदा भास्करम्॥

सूर्य व्यायाम प्रातः की सूर्य किरणों के सामने नेत्र बन्द करके हिलने

ध्यान रहे, सूर्य-व्यायाम नेत्रों को बन्द करके लेना चाहिए—खोलकर नहीं।

सूर्य ग्रहण के समय जो लोग सूर्य को खुले नेत्रों से देखते हैं उनके नेत्रों के छायापट के केन्द्र स्थल में खराबी आ जाती है (जल जाता है) और दृष्टि-दोष या अंधापन तक हो जाता है।

सूर्य ग्रहण का नेत्रों पर ही नहीं, मन एवं त्वचा पर भी प्रभाव पड़ता है।

गर्भिणी नारी के लिए ग्रहण देखना बहुत ही अहितकर होता है। विकारयुक्त, अंधे या विकलांग संतान ग्रहण के कारण जन्म लेते हैं।

नेत्र धोना

सूर्य व्यायाम के बाद धोने की क्रिया करने से नेत्र स्वच्छ एवं आराम का अनुभव करते हैं।

नेत्रों में कुछ गिर जाने पर, दुखी आंख में—गीद या चौंध अवस्था में, जलन होने पर, थकावट महसूस होने पर, शीतल जल से धोने से शांति प्राप्त होती है।

नेत्रों को धोने का सरल साधन छोटा नेत्र प्याला है।

नेत्र प्याले से धोते समय किसी प्रकार का दबाव नेत्रों पर नहीं होना चाहिए। दृष्टि नीचे की तरफ रहनी चाहिए—ऊपर उठाकर करना गलत विधि है।

बड़े तसले में जल भरकर एवं सिर को उसमें डुबोकर नेत्रों को हल्के-हल्के झपकाना चाहिए।

ऊपर कही अवस्था में नेत्रों को धोते समय एक गिलास में भरे पानी को मुख में भरकर कुल्ली की क्रिया मुख में करते हुए (पानी मुख से निकलना नहीं चाहिए) तसले में डुबे नेत्रों को हल्के-हल्के झपकाना चाहिए। यह क्रिया पांच या सात बार की जा सकती है।

इस क्रिया से नेत्र अच्छी तरह धुल जाते हैं और गला भी साफ हो जाता है।

नेत्रों के छोटे प्याले में ५ या कुछ कम बूंदें ओपथोलमो स्पेशल औषध डालकर धोने से नेत्रों में शक्ति संचार होता है। बड़े तसले में धोते

समय १० या २० बूंद औषधि प्रयोग में की जा सकती है।

औषधि के प्रयोग से एक लाभ होता है कि अगर पानी में क्लोरीन की मात्रा अधिक हो– नेत्रों में उसका प्रभाव नहीं होता।

नेत्र पिचकारी से भी नेत्रों को धोया जा सकता है। यह क्रिया नेत्रों में कुछ गिर जाने पर काफी लाभप्रद रहती है।

अच्छे नेत्र एवं रोगी नेत्रों को दिन में तीन या चार बार अच्छी तरह धोना चाहिए। भोजन के बाद धोने से शांति का अनुभव होता है।

नेत्र धोने के बाद ठंडे पानी की पट्टी, मिट्टी की पट्टी एवं मलाई पट्टी प्रयोग में लाई जा सकती है। रोजी स्प्रे करने से नेत्रों को शांति प्राप्त होती है।

पामिंग

नेत्रों को धोने के बाद आराम देने की क्रिया को पामिंग कहते हैं।

इस क्रिया में दोनों हाथों की हथेलियों से नेत्रों को ढक लेना चाहिए। नेत्रों को बन्द करते समय किसी प्रकार का दबाव नहीं होना चाहिए और हथेलियों की बन्द अवस्था ऐसी होनी चाहिए—अगर नेत्र हथेलियों में खुले रह जाएं तो प्रकाश का अनुभव न हो।

पामिंग करते समय अच्छी चीजों का ध्यान करने से मस्तिष्क को आराम अनुभव होता है।

बच्चों को खिलौने, लड़कियों को अपनी गुड़िया एवं मनोरंजन स्मृतियां मन को आराम देती हैं और नेत्र बंद अवस्था में पूर्ण श्यामलता अनुभव होती है।

पामिंग करते समय रंगों का दीखना, भुनगों का दीखना, नेत्रों का लाल हो जाना सिर दर्द का अनुभव होना—गलत पामिंग के परिणाम हैं।

कमजोर नेत्रों के लिए पामिंग ज्योतिवर्धक है।

पामिंग के समय ध्यान की अवस्था स्वाभाविक होनी चाहिए। मस्तिष्क पर किसी प्रकार का दबाव नहीं डालना चाहिए।

दबाव से नेत्र-पीड़ा या दर्द का अनुभव होने लगता है।

पामिंग की क्रिया अन्य नेत्र चिकित्साओं के बीच में थकावट दूर करने के लिए की जा सकती है।

दूर दृष्टि चार्ट पर त्राटक या हिलने की क्रिया के बाद पामिंग अवश्य करना चाहिए।

हिलने की चिकित्सा

यह सदा देखने में आया है कि जिस समय छोटे बच्चे या बड़े लोगों को झूले या हिलने वाले साधन में बैठा देते हैं – उन्हें आराम का अनुभव होता है।

हिलने की चिकित्सा घर में खिड़की, जगले-पेड़ों के सामने, आसमान पर या दूर-दृष्टि चार्ट पर की जा सकती है।

खिड़की या जंगले के सामने बैठकर या खड़े होकर व्यक्ति को दाएं-बाए हल्के-हल्के हिलना चाहिए। हिलने की गति स्वाभाविक-पेंडुलम की तरह होनी चाहिए।

जिस समय व्यक्ति हिलता है उस समय दृष्टि जंगले पर नहीं जमती बल्कि जंगले में से दृष्टि पृथ्वी पर चलती है। ऐसी अवस्था में पलकों का झपकना हल्के-हल्के होता है और जंगला विपरीत दिशा में हिलता मालूम होता है।

जिस समय हिलने की गति झटके के साथ या जंगले पर जमी होती है और पलकों का झपकना ठीक नहीं होता – नेत्रों में दर्द या पानी आने लगता है।

नेत्रों को जंगले के साथ चलते रहना चाहिए। किसी भी अवस्था में दाएं जाते समय बाएं एवं बाए जाते समय दाएं नहीं देखना चाहिए। इस तरह करने से नेत्र-पीड़ा हो जाती है।

हिलने की चिकित्सा करते समय मन का संतुलन बनाए रखना चाहिए।

प्राणायाम की क्रिया का मिश्रण, हिलने की क्रिया के साथ किया जा सकता है। दाएं से बाएं जाते समय हल्के-हल्के सांस की क्रिया करते जाएं और बाएं से दाएं आते समय सांस को छोड़ते जाए।

दाएं से बाएं जाते समय ॐ का जप किया जा सकता है—इसी तरह बाएं से दाएं आते समय भी नेत्रों को बन्द करके भी यह अनुभव कर सकते है।

पक्षी की तरह हिलने की क्रिया के समय दोनों हाथ-दोनों तरफ फैल

जाते हैं और फैले हाथ घुटनों के पास तक झुक जाते हैं—यही क्रिया दूसरी तरफ भी हो सकती है। इस विधि को करते समय दृष्टि किसी भी वस्तु पर नही जमनी चाहिए—अपने आप स्थान परिवर्तन बिना प्रयत्न के होता है। यह क्रिया नेत्रों को खोलकर एवं वन्द करके भी की जा सकती है।

कोन्टेक्ट स्विंग करते समय हथेलियों को मुख के ऊपर रखें और सिर को ऊपर नीचे हिलाएं। इस तरह करते समय नेत्र बद रहने चाहिए और अनुभव होना चाहिए कि हाथ विपरीत दिशा मे चल रहे है।

इस चिकित्सा से नेत्रो में रक्त संचार बढ़ जाता है—ज्योतिवर्धन होता है।

दृष्टि परिवर्तन हिलना : इस क्रिया को करते समय एक वस्तु से दूसरी वस्तु पर अपनी दृष्टि ले जाते है और अनुभव करते हैं कि वह जिस वस्तु पर हिलती गति में दृष्टि ले जाता है—वह दूसरी से साफ दिखाई देती है। फूलों के उपवन में यह क्रिया करते समय आनन्द का अनुभव होता है।

वेरियेबिल हिलना : हाथ की पहली उंगली को कान से ६ इंच की दूरी पर ले जाएं और स्थायी अवस्था में रखें। अब गर्दन को दाएं से बाएं घुमाएं। इस तरह करते समय उगली विपरीत दिशा में हिलती दिखाई देगी।

छोटे बच्चों को झूले या पालने में झूलते समय आनन्द का अनुभव होता है और नेत्रों के तनाव में कमी आ जाती है।

हिलने की सभी चिकित्साओं में पलकों के झपकने की गति नियमित रूप से होनी चाहिए।

समीप एवं दूर दृष्टि चार्ट पर चिकित्सा

वारीक अक्षर के चार्ट को नेत्रों के समीप रखकर हल्के-हल्के पलकों को झपकते हुए पढना चाहिए।

अगर पढने में थोडी-सी कठिनाई अनुभव हो तो लाइनों के बीच की सफेद लाइनों को देखना चाहिए।

वारीक अक्षरों को पढ़ने के वाद दूर दृष्टि चार्ट को उतनी दूरी से पढ़ना चाहिए जहां से आसानी से पढ़ा जा सके।

दूर दृष्टि चार्ट पर अक्षरों के साफ दीखने के बाद दूरी में परिवर्तन किया जा सकता है।

यह चिकित्सा बाहरी प्रकाश में एवं कृत्रिम प्रकाश में की जा सकती है। बन्द कमरे मे करते समय समीप चार्ट पर प्रकाश ठीक होना चाहिए और दूर दृष्टि चार्ट पर १०० वाट का वल्व टेविल लैंप की सहायता से डाला जा सकता है। प्रकाशित हिलने वाले चार्ट बक्स को भी प्रयोग में लाया जा सकता है।

इन चिकित्साओं को करते समय नेत्रों का पलक झपकना स्वाभाविक—देखने में किसी प्रकार प्रयत्न नही होना चाहिए।

स्मृति की चिकित्साएं

स्मृति की चिकित्साएं नेत्रों की दृष्टि बढ़ोतरी में काफी लाभप्रद सिद्ध हुई हैं।

जिस समय व्यक्ति प्रकाश में किसी भी वस्तु को दखकर उसे स्वाभाविक रूप से स्मृति में ले आता है, उस समय मन को आराम का अनुभव होता है।

छोटे-से बिन्दु को पहले देखकर, नेत्रों को बन्द करके स्मृति में लाएं। अगर ध्यान में नही आए फिर से उसे देखें और स्मृति की क्रिया करें। दो या तीन बार देखने के बाद बिन्दु स्वाभाविक रूप से स्मृति में आ जाएगा और कुछ समय के लिए स्थायी हो जाएगा।

यही क्रिया मोमबत्ती या दीपक पर भी की जा सकती है।

दूर दृष्टि चार्ट के किसी भी छोटे अक्षर को देखकर स्मृति की क्रिया की जा सकती है।

भाप स्नान

नेत्रों को आराम देने के लिए यह सरल साधन है।

नेत्रों में लाली, जलन, पानी आना, थकावट आदि होने पर दिन में दो या तीन बार किया जा सकता है।

त्राटक

नेत्र एवं मस्तिष्क का केन्द्रभूत होकर किसी वस्तु को देखने को त्राटक कहते हैं।

हमारे नेत्र जिस समय रुग्ण होते हैं, उस समय नेत्र दृष्टि किसी भी स्थल पर ठीक तरह टिकती नहीं है—पूरी वस्तु को एक साथ देखने की कोशिश करते हैं।

किसी भी वस्तु को एक के स्थान पर दो या अधिक संख्या में देखना—बिगड़े रूप में या रंगों के साथ। इसका अर्थ है कि नेत्र तनाव अवस्था में प्रयत्न करके देख रहे हैं।

जब भी नेत्र किसी भी वस्तु को देखें, उसके एक भाग से दूसरे भाग पर दृष्टि जानी चाहिए।

हमारी आंखों के छायापट में केन्द्र-विन्दु होता है, जिसे अंग्रेजी में मेक्युलालूटिया या केन्द्र-बिन्दु कहते हैं—जो भी वस्तु नेत्र देखते हैं, उसका अक्स इस पर पहले पड़ता है।

केन्द्र-विन्दु का आकार बारीक विन्दु के बराबर होता है अत वस्तु के केंद्रित स्थल—अन्य स्थल से साथ दिखाई देना चाहिए।

अगर सारी वस्तु एक-सी दिखाई दे रही हो तो इसका अर्थ है—नेत्र को वस्तु साफ दिखाई नही दे रही या नेत्र प्रयत्न करके देख रहे है।

महाभारत काल में गुरु द्रोणाचार्य ने एक छोटे-से पेड़ पर बैठे पक्षी की आंख पर निशाना मारने को सभी विद्यार्थियों को कहा था—जब एक-एक विद्यार्थी धनुष-बाण लेकर तीर मारने को जाता, गुरुजी पूछते—तुम्हें क्या दीखता है? सभी ने कहा—पक्षी और पेड़। गुरुजी ने कहा—तुम निशाना नहीं मार सकते। अंत में अर्जुन की बारी आई और जब वह निशाना मारने लगा तो उससे भी पूछा गया। उसने कहा—मुझे केवल आंख दीखती है और कुछ नहीं।

त्राटक क्रिया में नेत्र केवल केन्द्रित वस्तु को ही देखते है और बाकी आसपास की वस्तु अदृश्य हो जाती है।

आरोग्य नेत्र को संयत करने के लिए चिकित्सा कराई जा सकती है जिनकी सहायता से नेत्र केन्द्र रूप मे देखना सीख जाते है।

नेत्रों में त्राटक शक्ति के उदय होने से दृष्टि में ज्योति आती है और दूर या समीप की वस्तु आसानी से दीख जाती है।

नेत्रों में दूर दृष्टि क्षीणता, समीप दृष्टि क्षीणता, भेंगापन, मोतियाबिन्द, कालामोतिया, छायापट आदि रोगों में त्राटक शक्ति का

ह्रास हो जाता है और यही कारण है कि नेत्र किसी भी वस्तु को ठीक तरह नही देख पाते।

मानसिक असंतुलन, शारीरिक रोग, अशुद्ध आहार एवं वातावरण, अधिक सोना या जगना नेत्रों को केन्द्रित अवस्था में नहीं आने देते।

जिस समय मन केन्द्रित अवस्था में अपने को टिका पाता है उसी समय नेत्र भी अपने को त्राटक अवस्था में ला पाते हैं।

त्राटक क्रिया की विधि

त्राटक की क्रिया नेत्रों को नित्य करनी चाहिए। यह नेत्र और मस्तिष्क के लिए महान् अस्त्र है।

त्राटक की प्रमुख विधि है—प्रकाशित लौ पर दृष्टि को केन्द्रीभूत करना।

पहले अंधेरे कमरे में छोटे-से दीये या मोमबत्ती को अपने सामने जलाना चाहिए। प्रकाशित लौ उतनी दूरी पर होनी चाहिए जहां से साफ दृष्टिगोचर हो। अब लौ के निचले नीले भाग पर दृष्टि को ले जाओ और कुछ पल तक मन को केन्द्रित करके आराम से देखते रहो। ऐसी अवस्था में पलकों का झपकना कम हो जाता है। कुछ क्षण बाद नेत्र बन्द

करके लौ को ध्यान में लाना चाहिए। अगर ध्यान ठीक प्रकार से आ जाए तो उस ध्यान को स्थायी बनाने की कोशिश करो।

त्राटक की लौ क्रिया को नेत्र अपनी शक्ति के अनुसार समय दे सकते हैं।

प्रारम्भिक अवस्था में पांच से दस मिनट करना चाहिए। यह क्रिया एक-एक नेत्र से भी की जा सकती है।

त्राटक क्रिया करते समय नेत्र कुछ थक जाएं तो पामिंग करने से आराम अनुभव होता है।

'ॐ' पर त्राटक करने से नेत्रों को शक्ति प्राप्त होती है।

पहले 'ॐ' चार्ट को उतनी दूरी पर रखो, जहां से नेत्र साफ देख सकें। अब चार्ट के गोलाकार में बनी त्रिकोणिक भुजाओं की एक-एक भुजा को देखें। प्रत्येक भुजा दूसरी भुजा से अधिक साफ दिखाई देगी। इसी तरह ॐ के अन्य भागों में दृष्टि ले जानी चाहिए।

त्रिकोणों के बाद ऊपरी बिन्दु को देखिए, वह सारे चार्ट में सबसे साफ दिखाई देगा। इसी तरह चांद और ॐ के गोलाकार—एक-एक भाग पर दृष्टि ले जाएं। जिस-जिस भाग पर दृष्टि जाएगी, वह भाग अन्य भागों से साफ दिखाई देगा।

इस चिकित्सा के करते समय प्रथम ग़लती यह होती है कि नेत्र केन्द्रित वस्तु को न देखकर अन्य भागों पर दृष्टि दौड़ाने लगते हैं और प्रयत्न करके देखने की कोशिश करते हैं।

तांत्रिक या मिस्मेरिज्म वाले त्राटक की क्रिया को चरम सीमा पर ले जाते हैं।

त्राटक से मन और शरीर पूर्ण रूप से केन्द्रित हो जाते हैं, तांत्रिक लोग दूसरे के नेत्र पर त्राटक करते हैं और उसके चलायमान मन को अपने बस में करके अपनी इच्छा सिद्ध करते हैं।

त्राटक की क्रियाएं करते समय नेत्रों को अधिक खुला रखकर या कम पलक झपकने से तनाव पैदा हो जाता है। नेत्रों को इतना खुला रखना चाहिए जिससे तनाव कम हो और झपकना हल्की गति से हो।

योगी लोग दोनों आंखों की भवों के मध्य में मन रूपी दृष्टि को

कन्द्रित करके त्राटक करते हैं—जो एक रूप में ध्यान में परिवर्तित हो जाता है।

त्राटक स्वाभाविक रूप से होना चाहिए। किसी प्रकार नेत्र और मन पर दबाव डालकर करने से हानि हो सकती है।

त्राटक करते समय दृष्टि एक स्थान से दूसरे स्थान पर ले जाते समय नेत्रों को हिलाने के स्थान पर सिर को हल्के-हल्के गति देनी चाहिए।

अभ्यास का समय नियमित होना चाहिए।

अगर त्राटक करने में कठिनता अनुभव हो तो अपने गुरु से ठीक ज्ञान लेकर विधिवत् ढंग से करना चाहिए।

प्रारम्भिक अवस्था में त्राटक की क्रिया दूर दृष्टि चार्ट, छोटा दूर दृष्टि चार्ट, पोट हुक चार्ट, ॐ चार्ट, घड़ी रूपी चार्ट, केन्द्र-बिन्दु आदि पर कर सकते है।

ऊपर की सभी विधियों में दृष्टि जिस भी छोटे से बड़े अक्षर पर जाए, वह अन्य से साफ दिखाई देना चाहिए।

किसी प्रकार नेत्र पीड़ा या पानी आने पर चिकित्सा नहीं करनी चाहिए।

चिकित्सा का आनन्द शांत वातावरण में अधिक होता है।

ॐ चार्ट पर त्राटक

ॐ को पहले शांति से देखें और नेत्रों को बंद करके ध्यान में लाएं।

त्रिकोण की रेखाओं पर अपनी दृष्टि ले जाएं। जिस रेखा पर दृष्टि जाए, वह दूसरे से साफ दिखाई देगी।

ॐ के बिन्दु पर दृष्टि ले जाएं। बिन्दु पर दृष्टि केन्द्रित होने पर वह ॐ के अन्य भाग से साफ दिखाई देगा।

चन्द्र भाग पर दृष्टि ले जाएं। चन्द्र भाग पर दृष्टि केन्द्रित होने पर वह भाग अन्य भाग से अधिक साफ दिखाई देगा।

ॐ के अन्य भाग पर दृष्टि ले जाएं। जिस भाग पर दृष्टि जाएगी वह अन्य भाग से साफ दिखाई देगा।

ॐ का त्राटक चार्ट भोजपत्र पर कश्मीर में प्राप्त हुआ था।

ॐ चार्ट पर त्राटक

ॐ चार्ट एवं घड़ी पर त्राटक करते समय ध्यान में निम्नलिखित उन्नीस अमर मंत्रों के जाप मानसिक एवं आत्मिक शांति प्रदान करते हैं:

ॐ श्रीं गणेशाय नमः ।

ॐ श्री कृष्णाय नमः । ॐ श्रीं राधायै नमः । ॐ श्रीं दुर्गायै नमः ।

ॐ श्री सुरम्यै नमः । ॐ श्रीं ह्री क्लीं राधिकायै स्वाहा ।

ॐ नमो भगवते रासमंडलेशाय स्वाहा । ॐ श्री ह्रीं क्लीं दुर्गायै स्वाहा ।

ॐ ह्री श्री क्लीं सर्वपूज्ये देवी मंगलचंडिके कूं फट् स्वाहा ।

ॐ ऐं ह्री श्रीं क्लीं सरस्वत्यै बुद्धजनन्यै स्वाहा । ॐ श्री क्लीं विघ्ननाशाय स्वाहा ।

ॐ ह्रीं श्रीं क्ली ऐं मासदेव्यै स्वाहा ।

ॐ श्रीं ह्री क्लीं ऐं वृन्दावन्यै स्वाहा ।

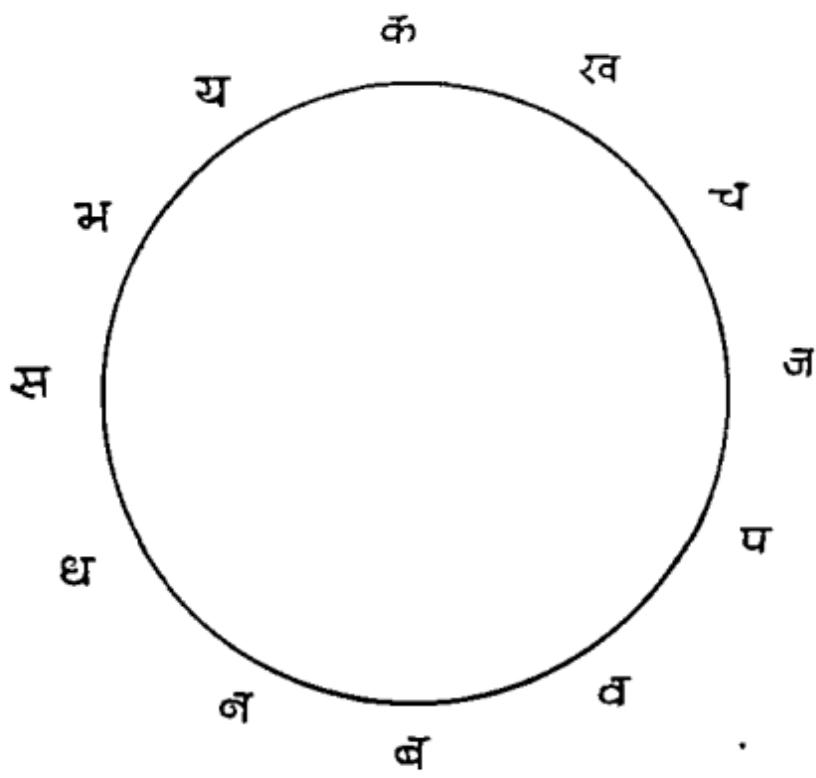
ॐ श्रीं ह्रीं क्ली सावित्र्यै स्वाहा ।

ॐ श्रीं ह्रीं क्ली ऐं कमलावासिन्यै स्वाहा ।

ॐ श्रीं ह्रीं वह्निजायायै देव्यै स्वाहा ।

ॐ ह्री श्रीं क्लीं स्वधादेव्यै स्वाहा ।

ॐ श्रीं क्लीं ह्री दक्षिणायै स्वाहा ।

ॐ श्रीं ह्रीं षष्ठीदेव्यै स्वाहा । [प्रकृतिखंड]

घडी त्राटक

घड़ी त्राटक

घड़ी के प्रत्येक अक्षर पर अपनी दृष्टि ले जाएं। जिस अक्षर पर दृष्टि जाएगी *वह अन्य अक्षर से साफ दिखाई देगा।*

प्रत्येक अक्षर को देखने के बाद नेत्रों को बन्द करके ध्यान में लाएं।

बिन्दु त्राटक

अपनी दृष्टि को विन्दु पर ले जाएं। मध्य भाग में दृष्टि को केन्द्रित रखने पर ऐसा अनुभव होगा कि पूर्ण विन्दु साफ दिखाई दे रहा है।

नेत्रों को वन्द करके विन्दु को ध्यान में लाएं और जिस समय दृष्टि मध्य भाग पर जाएगी उस समय विन्दु अधिक साफ दिखाई देगा।

विन्दु एवं अन्य त्राटक करते समय मन की शांत चित्त स्थिति प्राप्त करने के लिए इन मंत्रों को मन में ध्यान करे :

नमो भगवते तुभ्यं वासुदेवाय धीमहि।
प्रद्युम्नाया निरुद्धाय नमः संकर्षणाय च॥
कृष्णाय वासुदेवाय हरये परमात्मने।
प्रणतक्लेश नाशाय गोविंदाय नमो नमः॥

ॐ ह्रीं मणि पद्मे हुम (वौद्धमंत्र)।

ॐ ह्रीं श्री कालिकायै स्वाहा।

ॐ ह्री श्रीं क्लीं भद्रकाल्यै स्वाहा।

ॐ ह्री श्रीं क्लीं चामुंडायै स्वाहा।

चित्र १-२ : बिन्दु पर त्राटक चिकित्सा करे। जिस समय ध्यान विन्दु पर एकाग्रित हो जाएगा, उस समय केवल विन्दु ही दिखाई देगा, अन्य कुछ नहीं।

गोला-त्राटक

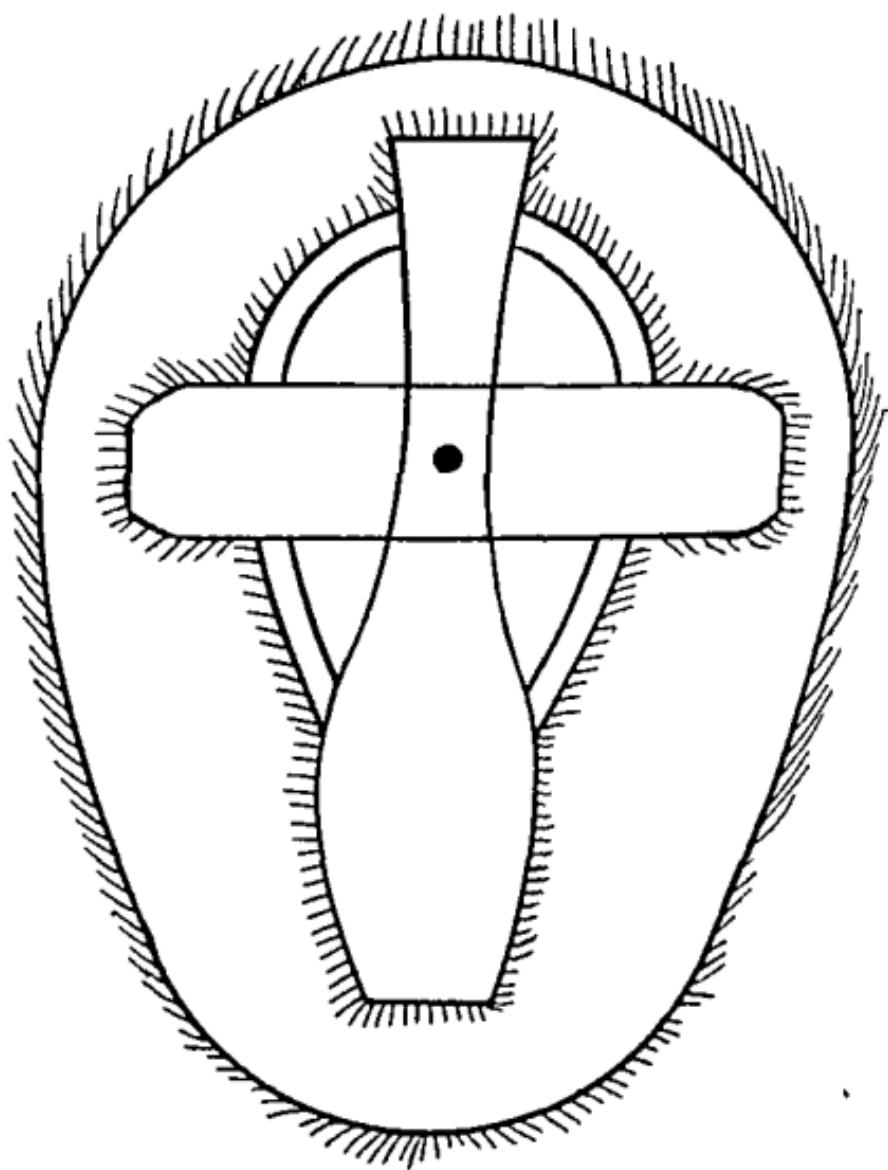
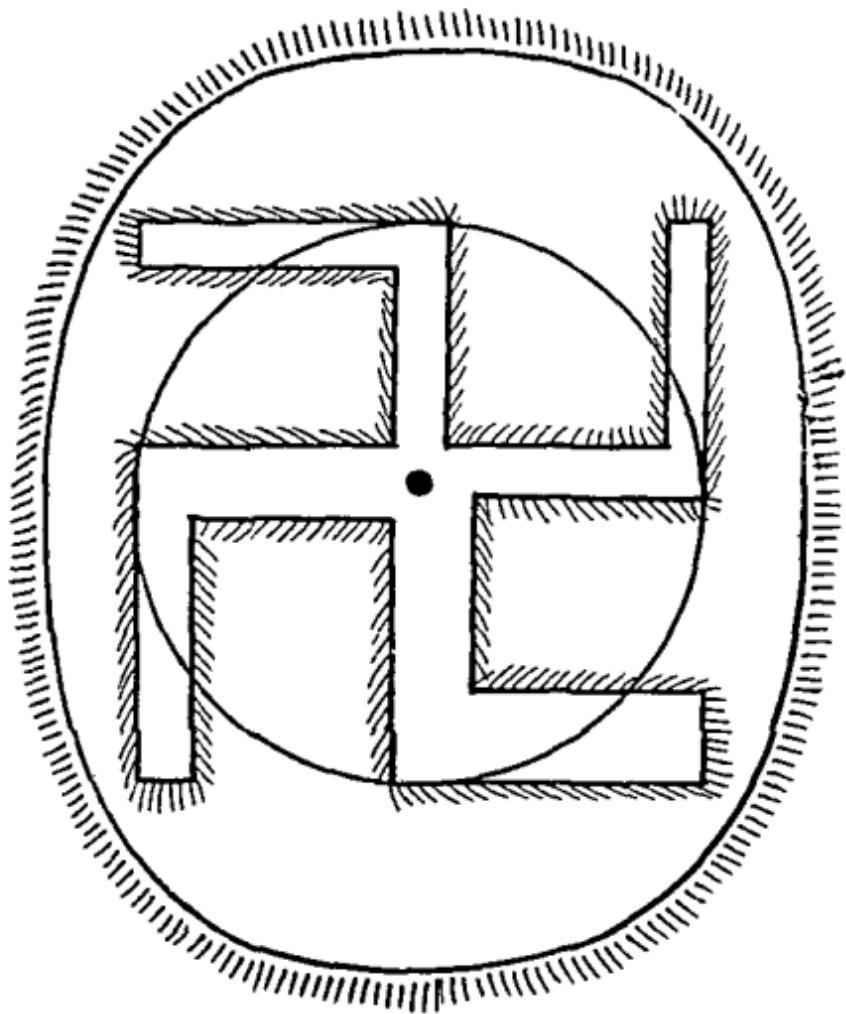
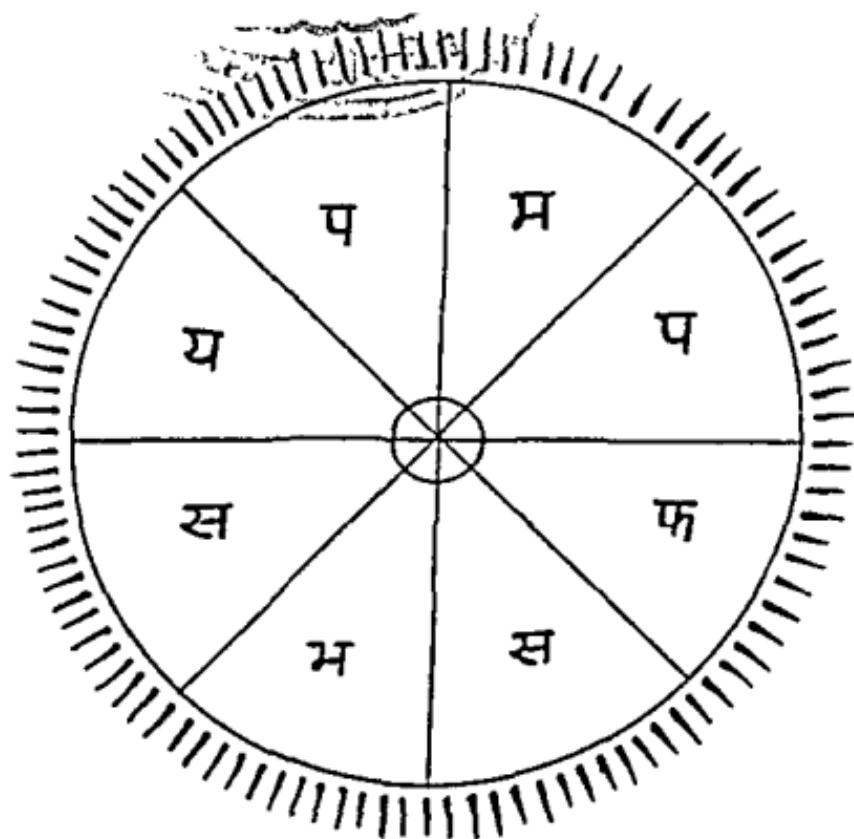
गोला त्राटक

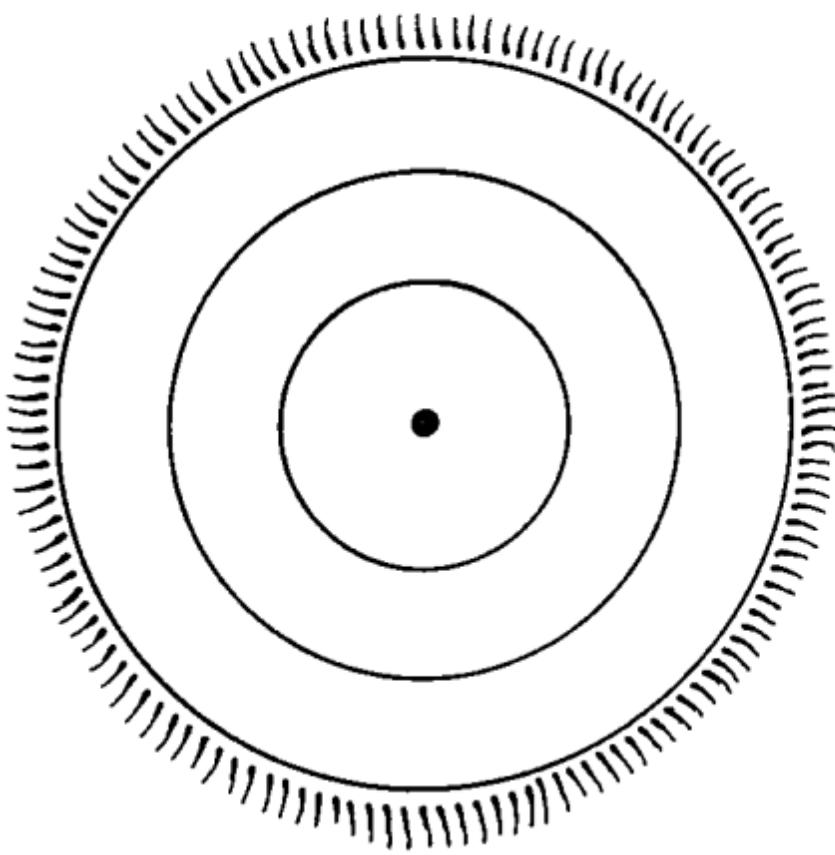
अपनी दृष्टि बड़े गोलाकार अक्षर के मध्य भाग में ले जाएं। गोला अब आपको काफी श्यामलता लिये हुए प्रतीत होगा और दूसरे गोले से काफी साफ दिखाई देगा।

अपनी दृष्टि छोटे गोलाकार के मध्य भाग पर ले जाएं, पहला दूसरे से अधिक साफ दिखाई देगा।

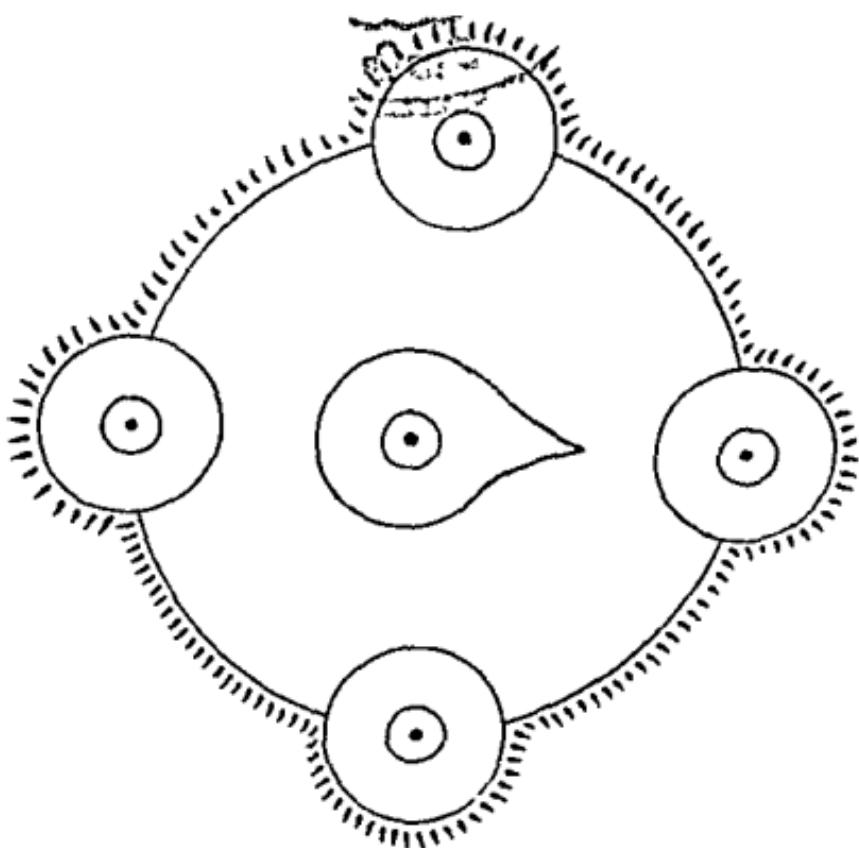
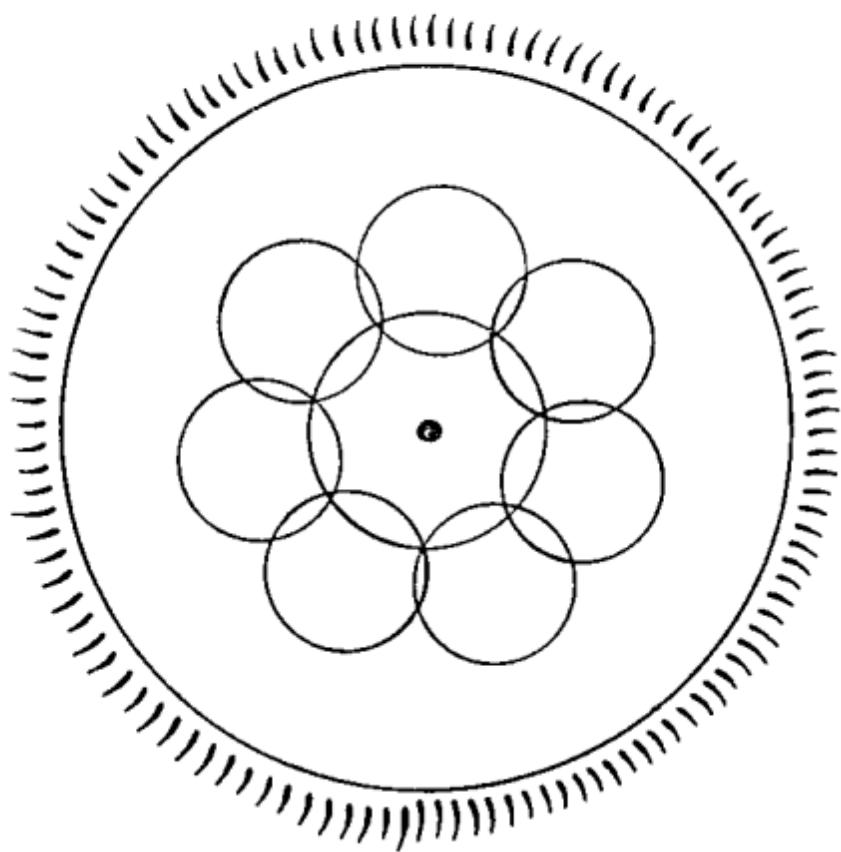
अपनी दृष्टि पहले गोलाकार पर ले जाएं और बाद में दूसरे पर ले जाएं। ठोड़ी के इस तरह हिलाने से बीच की रेखा कुछ हिलती दृष्टिगत होगी। ध्यान रहे दृष्टि रेखा पर नहीं जमनी चाहिए।

बिन्दु त्राटक चित्र-१

बिन्दु त्राटक चित्र-२

बिन्दु त्राटक चित्र-३

चित्र ३ : पहले मध्य में बने स्थल पर त्राटक चिकित्सा करें। बाद में दृष्टि जिस भी अक्षर पर जायेगी—वह अन्य अक्षर से साफ दिखाई देगा।

विन्दु त्राटक चित्र-४

चित्र ४ : विन्दु पर त्राटक चिकित्सा करें।

विन्दु त्राटक चित्र-५

चित्र ५ : मध्य में बनी आंख में बने विन्दु पर त्राटक चिकित्सा करें। बाद में किसी भी गोलाकार में बने विन्दु पर त्राटक चिकित्सा करें।

विन्दु त्राटक चित्र-६

चित्र ६ : गोलाकारों के मध्य में बने विन्दु पर त्राटक चिकित्सा करें। ध्यान रहे चिकित्सा करते समय मन शांत होना चाहिए।

Fundamentals

By
W.H. Bates, M.D.

1. Glasses discarded permanently

2. Central Fixation is seeing best where you are looking.

3. Favorable conditions. Light may be bright or dim. The distance of the print from the eyes, where seen best, also varies with people.

4. Shifting: With normal sight the eyes are moving all the time.

5. Swinging. When the eyes move slowly or rapidly from side to side, stationary objects appear to move in the opposite direction

6 Long Swing Stand with the feet about one foot apart, turn the body to the right—at the same time lifting the heel of the left foot Do not move the head or eyes or pay any attention to the apparent movement of stationary objects Now place the left heel on the floor, turn the body to the left, raising the heel of the right foot Alternate

7 Drifting Swing When practicing this swing, one pays no attention to the clearness of stationer objects, which appear to be moving The eyes wander from point to point slowly, easily, or lazily, so that the stare or strain may be avoided

8 Variable Swing Hold the forefinger of one hand six inches from the right eye and about the same distance to the right, look straight ahead and move the head a short distance from side to side The finger appears to move

9 Stationary Objects Moving By moving the head and eyes a short distance from side to side being sure to blink one can imagine stationary objects to be moving

10 Memory Improving the memory of letters and other objects improves the vision for everything

11 Imagination We see only what we think we see or what we imagine We can only imagine what we remember

12 Rest All cases of imperfect sight are improved by closing the eyes and resting them

फंडामेंटल त्राटक

फंडामेंटल चार्ट की दो लाइनों के मध्य बनी सफेद रेखा पर दृष्टि ले जाएं, जिस सफेद रेखा पर दृष्टि ले जाएंगे, वह दूसरी से साफ दिखाई देगी।

अक्षरों को पढ़ते समय अपनी दृष्टि प्रत्येक शब्द पर ले जाएं, जिस पर दृष्टि जाएगी, वह दूसरे से साफ दिखाई देगा।

पढ़ने की रीति ठीक बनाए रखें, पढ़े हुए शब्दों को पढ़ने का प्रयत्न न करें और ठोड़ी अक्षरों के साथ पलक झपकते ले जाएं।

बारीक अक्षरों की पंक्तियों को कुछ समीप से पढ़ें और नेत्रों को कुछ पलों के लिए बंद कर लें।

मोमबत्ती के प्रकाश में कभी-कभी पढ़े।

बारीक अक्षरों पर त्राटक

बारीक अक्षरों को समीप से पढ़ें—नेत्रों पर किसी प्रकार का प्रयत्न नहीं पड़ना चाहिए।

अगर प्रारंभिक अवस्था में पढ़ने में कठिनता का अनुभव हो तो पंक्तियों के मध्य में बनी सफेद रेखा पर दृष्टि ले जाएं।

बारीक अक्षरों को पढ़ने के बाद दूर दृष्टि चार्ट पर दृष्टि ले जाएं। ध्यान रहे जिस अक्षर पर दृष्टि जाए वह दूसरे से साफ दिखाई दे।

समीप बारीक अक्षरों को आराम से पढ़ें—जिस अक्षर पर दृष्टि जाए वह दूसरे से साफ दिखाई देगा।

समीप चार्ट को नीचे से पढ़ना प्रारंभ करें। जिस अक्षर पर दृष्टि जाएगी, वह दूसरे से साफ दिखाई देगा।

छोटे बच्चों को टेस्ट टाइप पर त्राटक चिकित्सा करने में आसानी होती है।

छोटे अक्षरों पर दृष्टि जाने पर, पढ़ने की दूरी पर परिवर्तन लाना चाहिए।

पढ़ते समय किसी प्रकार का प्रयत्न नहीं होना चाहिए।

समीप दृष्टि-चार्ट

WEALTH AND RICHES

M[illegible]

[illegible]

33

ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੫ ॥

ਜਿਸ ਕੇ ਸਿਰ ਊਪਰਿ ਤੂੰ ਸੁਆਮੀ ਸੋ ਦੁਖੁ ਕੈਸਾ ਪਾਵੈ ॥
ਬੋਲਿ ਨ ਜਾਣੈ ਮਾਇਆ ਮਦਿ ਮਾਤਾ ਮਰਣਾ ਚੀਤਿ ਨ ਆਵੈ ॥੧॥
ਮੇਰੇ ਰਾਮ ਰਾਇ ਤੂੰ ਸੰਤਾ ਕਾ ਸੰਤ ਤੇਰੇ ॥
ਤੇਰੇ ਸੇਵਕ ਕਉ ਭਉ ਕਿਛੁ ਨਾਹੀ ਜਮੁ ਨਹੀ ਆਵੈ ਨੇਰੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਜੋ ਤੇਰੈ ਰੰਗਿ ਰਾਤੇ ਸੁਆਮੀ ਤਿਨ੍ਹ ਕਾ ਜਨਮ ਮਰਣ ਦੁਖੁ ਨਾਸਾ ॥
ਤੇਰੀ ਬਖਸ ਨ ਮੇਟੈ ਕੋਈ ਸਤਿਗੁਰ ਕਾ ਦਿਲਾਸਾ ॥੨॥
ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਨਿ ਸੁਖ ਫਲ ਪਾਇਨਿ ਆਠ ਪਹਰ ਆਰਾਧਹਿ ॥
ਤੇਰੀ ਸਰਣਿ ਤੇਰੈ ਭਰਵਾਸੈ ਪੰਚ ਦੁਸਟ ਲੈ ਸਾਧਹਿ ॥੩॥
ਗਿਆਨੁ ਧਿਆਨੁ ਕਿਛੁ ਕਰਮੁ ਨ ਜਾਣਾ ਸਾਰ ਨ ਜਾਣਾ ਤੇਰੀ ॥
ਸਭ ਤੇ ਵਡਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਨਾਨਕੁ ਜਿਨਿ ਕਲ ਰਾਖੀ ਮੇਰੀ ॥੪॥੫੭॥

ਗੂਜਰੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

[illegible] ਨਿਮਖ ਨ ਕੀਨੋ ਚੇਤਾ ॥
ਸੰਤ ਸੇਵਾ [illegible] ॥੧॥
[illegible] ॥
ਕਾਮਿ ਕ੍ਰੋਧਿ [illegible] ਮਨੁ ਲੀਨਾ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
[illegible] ॥
[illegible] ਨਾਨਕ ਪਰੈ ਪ [illegible] ॥੨॥੫॥੧੩੪॥

दिव्य शरीर में दिव्य जीवन ही हमारे ध्येय का सूत्र है। परन्तु दिव्य शरीर क्या होगा? उसका स्वरूप, उसकी रचना, उसकी क्रिया का मूलतत्त्व क्या होगा? जिस सीमित एवं अपूर्ण स्थूल देह में हम आज बंधे हुए हैं उससे विलक्षण उसकी पूर्णता क्या होगी? उसके जीवन के वे कौनसे गुण-कर्म होंगे जिनसे वह, पृथ्वी-आश्रित तथा भौतिक होने पर भी, दिव्य समझा जा सकेगा?

यदि यह दिव्य शरीर क्रमविकास से ही उत्पन्न होना हो,—और हमें इसे इसी रूप में ही अपने लक्ष्य में रखना चाहिये कि यह हमारी मानवीय अपूर्णता एवं अज्ञान में से आत्मा और प्रकृति के महत्तर सत्य में हमारा विकास होने पर उत्पन्न होगा—यदि ऐसा ही होना हो तो किस प्रक्रिया से और किन अवस्थाओं में से होता हुआ यह शरीर क्रमशः वर्द्धित होगा या शीघ्रता से अभिव्यक्त होगा? पृथ्वी पर होनेवाले क्रमविकास की प्रक्रिया अब तक बड़ी ही धीमी गति से और बड़े विलंब से चलती रही है—अगर कोई रूपांतर होनेवाला हो, अगर क्रमशः या सहसा कोई परिवर्तन होनेवाला हो तो किस तत्त्व को हस्तक्षेप करना होगा?

દિવ્ય કર્મોના સાધના કરનાર તમારે થવું હોય તો સઘળી કામનાઓ અને અહં-કેન્દ્રિત અહંથી પૂરેપૂરા મુક્ત થઈ જવું એ તમારો પ્રથમ ઉદ્દેશ હોવો જોઈએ. તમારું સમગ્ર જીવન પરમ પુરુષને એક આહુતિ અને એક યજ્ઞ રૂપ બની રહેવું જોઈએ. કર્મ કરવામાં તમારો એકમાત્ર હેતુ દિવ્ય શક્તિની કર્મ દ્વારા સેવા કરવી તેને તમારા અંતરમાં ધારણ કરવી, તેને જીવનમાં સાકાર કરવી તથા તેનો આવિર્ભાવ કરનાર કરણરૂપ બની રહેવું એટલો જ હોવો જોઈએ. તમારે દિવ્ય ચેતનામાં વિકાસ પામવાનું છે અને તે એટલે સુધી કે તમારા અને મા ભગવતીના સંકલ્પમાં કશો ફેર રહેશે નહિ અને કર્મ કરવામાં એની પ્રેરણા સિવાય બીજો કોઈ હેતુ નહિ હોય, અને એવું કોઈ કર્મ નહિ હોય જે તમારી અંદર અને તમારી દ્વારા મા ભગવતીનું સભાનપણે કરવામાં આવતું કર્મ નહિ હોય.

મા ભગવતી સાથે આ પ્રકારની સંપૂર્ણ ક્રિયાત્મક એકતાને અનુભવવાના તમે અધિકારી બનો તે પૂર્વે મા ભગવતીની સેવા માટે સર્જિત, સઘળું એને જ માટે કરનાર, એક આત્મા અને શરીર તરીકે તમારે તમારી જાતને ગણવી જોઈએ. તમે પોતે એક જુદા કાર્યકર્તા છો એવો વિચાર તમારા અંતરમાં ઘણો દૃઢ હોય તથા તમને એમ લાગતું હોય કે તમે પોતે જ કર્મના કર્તા છો તોપણ એ કર્મ તમારે મા ભગવતીને ખાતર કરવું જોઈએ. અહંની પોતાની પસંદગીનું સઘળું દબાણ, અંગત લાભ ઉઠાવવાની સઘળી વૃત્તિ, સ્વાર્થપરાયણ કામનાઓની બધી

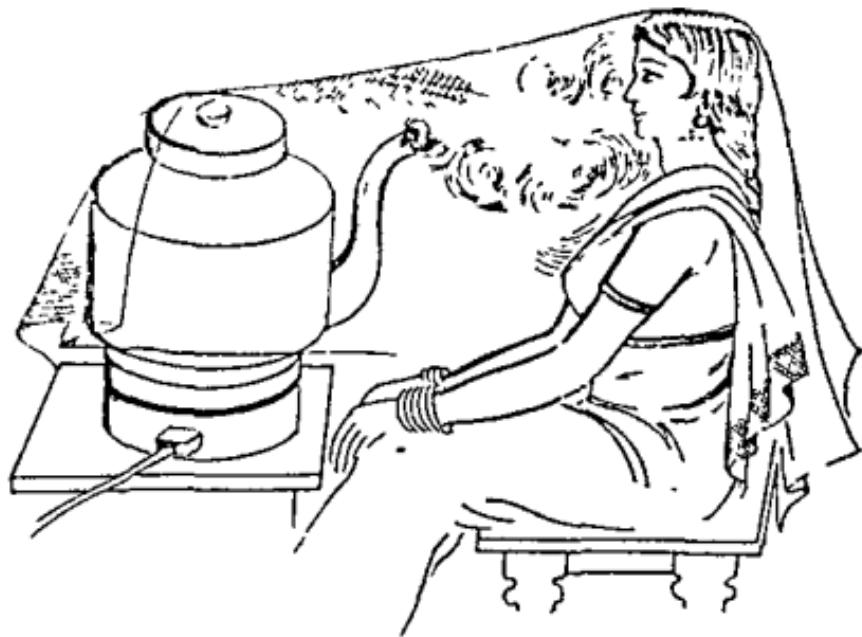
साधारणतया दूसरों के अवगुण देखना अधिक आसान होता है। प्रत्येक
न० ६ मनुष्य में कोई न कोई दोष होता है और अपनी अपेक्षा दूसरे लोग उसे
जल्दी जान लेते है परन्तु यदि हम दूसरों के प्रति कम अन्याय करना
चाहे तो हमें उनके सर्वोत्तम गुण को देखना चाहिए।

आत्म-शोधन की प्रक्रिया में दो साधन है--ज्ञान और ध्यान
न० ८ स्वाध्याय और ध्यान ये दोनों तप है, ये मनुष्य के अह की
जड़ों को उखाड़ डालते हैं, आत्म-शोध नियंत्रण की प्रक्रिया है।

अकेला ज्ञान, अकेला दर्शन, अकेला चरित्र मोक्ष का मार्ग नहीं
है, जब तीनों का योग होता है तब मोक्ष घटित होता है, ज्ञान
न० १० दर्शन और चरित्र, तीनों का समन्वित प्रयोग ही मोक्ष का मार्ग
है, ये अकेले मोक्ष की तरफ नहीं जा सकते।

आत्मा स्वर्ण है, जीवन में छिपी कषाय खोट
न० १२ बनकर स्वर्ण को मूल्यवान नहीं बनने देती,
आत्मा को कषाय से बचाओ, अनुशासन से
आत्म-नियंत्रण शुद्ध करो, भोजन सबसे बड़ी
बाधा ह।

जो भोजन को संयम से नहीं करता,
न० १८ वह सुस्ती को कैसे मिटा सकता है,
अच्छी आदतों का चिन्तन जीवन में
आवश्यक है।

न० ३६ प्रेम भावना जाग्रत करो

भाप स्नान

भाप-स्नान

भाप-स्नान बिजली की कैंटली या अंगीठी आदि पर पानी को खोलाने के बाद होता है। जिस समय पानी से भाप आने लगे उस समय कुछ पत्तियां तुलसी या विक्स डाल सकते है। भाप की गति बढ़ने पर अपने सिर को कपड़े से ढक लें और नेत्रों को हलके-हलके खोलें या बन्द करें।

गर्मी अधिक अनुभव होने के बाद कपड़े को हटा दें और पानी से आती भाप को नेत्रों की तरफ आने दें।

भाप स्नान के बाद सोलक्स या अन्य नेत्र बूंद या मरहम का प्रयोग किया जा सकता है। मरहम अक्सर नेत्रों की लाली, जलन या पस आने की अवस्था में अधिक लाभकारी पाया गया है। रोजी स्प्रे का प्रयोग भी लाभप्रद रहता है।

शरीर के लिए प्राकृतिक साधन

हिप स्नान : इस स्नान के लिए बाथ टब में आड़े-तिरछे बैठना होता

है, जिससे गले से नीचे का पूरा या नाभि तक का हिस्सा पानी में डूब जाए।

जल ठंडा, कुएं, बरमे या सर्दियों में गरम लिया जा सकता है।

जल में सुगंधित फूलों का (चमेली-जूही-हरसिंगार एव गुलाव) रस प्रयोग करने से स्नान में आनन्द का अनुभव होता है।

यह स्नान नदी या तलाव में भी किया जा सकता है।

जिस समय गर्दन से नाभि तक का हिस्सा पानी में डूब जाय, उस समय मलमल का कपड़ा या रूमाल नाभि के चारों तरफ फेरना चाहिए।

इस क्रिया से अंतड़ियां, जिगर एवं पेट के अन्य अंगों में शक्ति संचार होता है।

अगर किसी कारणवश यह स्नान न हो सके तो पेट पर मिट्टी की पट्टी या गीला तौलिया कुछ समय रखने से काफी लाभ होता है।

स्नान की क्रिया उतनी ही करनी चाहिए जितना व्यक्ति आराम से कर सके।

स्नान की क्रिया को मधुमय बनाने के लिए स्नान-गृह में हलका मधुर संगीत चलाया जा सकता है, या सुगधित अगरबत्ती।

स्नानगृह का प्रकाश बहुत हलका या हरा बल्ब प्रयोग में लाने से मन को शांति का अनुभव होता है।

सिट्ज स्नान : बाथ टब में छोटी-सी तिपाई रखकर बैठ जाएं। दोनों पैर सटे न रखकर अलग-अलग थोड़ी दूर रखें।

स्त्रियों को मलमल के कपड़े से योनि के बाहर के स्थान पर हलके-हलके मलना चाहिए। किसी प्रकार की रगड़ योनि के भीतरी कोमल भाग पर नहीं होनी चाहिए।

पुरुषों को लिंग के बाहरी भाग (सुपारी नहीं) पर कपड़े या जल की धारा का प्रयोग करना चाहिए। ध्यान रहे यह सब क्रियाएं हलके-हलके होनी चाहिए।

इस स्नान से गुप्तांगों को शक्ति प्राप्त होती है। स्त्रियों को गर्भकाल एवं मासिक धर्म के समय नहीं करनी चाहिए।

मिट्टी चिकित्सा

मिट्टी चिकित्सा

जिस समय शरीर का तापमान ठीक नहीं होता या अस्त-व्यस्त हो जाता है, उस समय मिट्टी का लेप या पट्टी बांधना लाभप्रद होता है।

स्वस्थ जीवन के लिए सात बातें कभी न भूलें—ताजी हवा, अच्छा भोजन, निर्मल पानी, व्यायाम, आराम, मानसिक शांति एवं आशावादी।

कुंजल क्रिया

पेट के विष को दूर करने के लिए कुंजल अद्भुत क्रिया है।

खाली पेट या विषैले आहार के बाद, कुछ गिलास पानी पीकर हाथ की प्रथम दो उगंलियों से तालु को दबाएं। पेट का सारा गंदा जल बाहर आ जायेगा।

इस क्रिया को करते समय पानी कुछ गर्म और हलका नमक डालकर लिया जा सकता है।

कुंजल क्रिया की प्रारंभिक अवस्था में चार या पांच गिलास जल पीने के बाद मात्रा कुछ बढ़ाई जा सकती है।

यह क्रिया बैठी अवस्था में आराम से हो पाती है।

पेटशोधन या एनिमा क्रिया

जिन लोगों का पेट काफी खराब या कब्ज रहता हो उनके लिए एनिमा लाभकारी सिद्ध हुआ है।

पेटशोधन के लिए एनिमा के बर्तन में गर्मजल जिसमें कुछ नमक, नींबू का रस, साबुन आदि डालकर गुदा के मार्ग से अन्दर भेजा जाता है।

पानी अन्दर जाकर अंतड़ियों में जमे मल को ढीला कर देता है और बाद मे पानी के साथ सारा मल बाहर निकल आता है।

छोटे बच्चे जो मिट्टी या गंदी चीजें खाते हों, उन्हें एनिमा या गिलसरीन की पिचकारी देने से लाभ होता है।

नेत्रों की लाली, कालामोतिया आदि रोगों में तनाव दूर करने के लिए पेटशोधन अति आवश्यक है।

पेट की वायु इसके द्वारा कम हो जाती है और तनाव या अकड़न में कमी आ जाती है।

पेटशोधन के बाद हलका आहार—जैसे हरी तरकारियां या खिचड़ी लेनी चाहिए।

नेती क्रिया

नासिका के दोनों छिद्रों का साफ होना स्वास्थ्य के लिए अति आवश्यक है।

जिस समय नासिका के ऊपरी भाग में कफ जमा हो जाता है सांस क्रिया एवं ज्योति पर इसका प्रभाव पड़ता है।

नेती क्रिया करने के लिए १२ इंच लंबे धागे को लें। ध्यान रहे किसी प्रकार की गांठ धागे मे नहीं होनी चाहिए। धागा इतना कोमल भी न हो जो थोड़ी-सी खिचान की अवस्था में टूट जाय। अब धागे को हलके-हलके दाई नासिका के छिद्र से अन्दर डालते जाएं। प्रारंभिक अवस्था में धागा जाने में कुछ कठिनता अनुभव होगी लेकिन हलके-हलके पूरा धागा अंदर जा सकेगा और जिस समय धागे का एक भाग दूसरी नासिका से बाहर आ जाय तो दूसरे हाथ से उसे पकडकर नीचे की तरफ खींचें, अब एक हाथ से पहले भाग को और दूसरे हाथ से आये धागे के भाग को खीचने से, नासिका के रास्ते काफी कफ बाहर आ जाता है और सफाई हो जाती है। गति मे किसी प्रकार की जल्दी नहीं करनी चाहिए।

केवल जल नेती प्रारंभिक अवस्था में की जा सकती है। थोड़े से गुनगुने जल को एक नासिका से हलके-हलके सांस की गति के साथ ऊपर खींचें और दूसरी नासिका से निकाल दें। दूध एवं अन्य औषधियों के जल का भी नेती क्रिया में प्रयोग किया जा सकता है।

नेती क्रिया बिना कुछ भोजन लिये करनी चाहिए। प्रातः का समय इस क्रिया के लिए उचित रहता है।

सारांश

सूर्य व्यायाम नेत्र एवं शरीर को शक्ति प्रदान करता है।

नेत्रों को धोने से पलकों और अन्य अंगों से चिपके पदार्थ बाहर आ जाते है और नेत्र अपने को हलका अनुभव करते हैं।

वायु से अमृत रस (चन्द्रमा द्वारा वायु में मिश्रित होता है) श्वास क्रिया द्वारा शरीर में प्रवेश करता है। यह रस शीतल एवं मधुर होता

है। जिस समय जिह्वा को तालु से उल्टाकर लगाते हैं उस समय इसका कुछ अनुभव होता है। जब तक यह रस ठीक अवस्था में रहता है, शरीर पर रोगों का प्रभाव कम पड़ता है। रस विकार से नेत्र रोग, नाक के रोग, टॉसिल, बहरापन, दमा, तपेदिक, कंठ के रोग, हृदय रोग, प्लीहा रोग, गुर्दे के रोग, त्वचा के रोग आदि हो जाते हैं।

नेती द्वारा मार्ग से जितना भी मल होता है वह बाहर आ जाता है और अमृत रस स्वच्छंद रूप से शरीर पर अपना प्रभाव कर पाता है।

इसी रस के विकार के कारण बालों का शीघ्र सफेद होना दांतों के रोग आदि हो जाते है।

मस्तिष्क में तीन शक्तिशाली नाड़ियों का मिलाप होता है—इड़ा, पिंगला एवं सुषुम्ना। इन तीनों नाडियों से योगी मस्तिष्क में अमृत प्रवेश कराता है और शरीर तथा अपने जीवन को अमृतमय बना देता है।

नाडियों द्वारा संचारित अमृत रस ही नेत्रों को सुचारु रूप से नीरोग और ज्योति प्रदान करता है।

रस के विकारयुक्त होने से-रक्त में विकार आ जाते है और वीर्य भी विकारों से मिश्रित हो जाता है।

निर्बल संतान और विकार नेत्रों वाली संतान-उत्पति का प्रमुख कारण वीर्य ही है।

कुछ नियम

प्रथम अवस्था में नाक द्वारा पानी पीने की कोशिश करनी चाहिए। एक नासिका को बंद करके खुली नासिका से उष्ण जल में हलका-सा नमक डालकर पीने का प्रयास करें। बाद में सूत्र नेती एव रबड़ की पतली नेती प्रयोग में लानी चाहिए। नेती लोटा भी प्रयोग में ला सकते है।

प्रारंभिक अवस्था में कुछ कठिनाई एवं उबकाई का भास होगा लेकिन समय के साथ सारी तकलीफें दूर हो जायेंगी।

नेती क्रिया प्रातः के समय बिना किसी अल्पाहार लिए करना चाहिए।

जब व्यक्ति नेती क्रिया द्वारा जल पीने (नाक द्वारा) में सफल हो

जाये तो गाय का उष्ण दूध पीने का प्रयास करना चाहिए।

त्रिफले के जल को थोड़ा उष्ण करके नाक द्वारा पिया जा सकता है।

गजकरनी

मुख द्वारा जल या दूध भरकर नाक द्वारा निकालने की क्रिया को गजकरनी कहते हैं।

इस क्रिया से नेत्र एवं कंठ आदि के रोग दूर हो जाते है। वाणी की मधुरता और तीनों नाड़ियों को शक्ति प्राप्त होती है। बालों को श्यामल करने के लिए अति लाभदायक सिद्ध हुई है। स्मरण-शक्ति एवं मन शांति के लिए लाभप्रद।

पहले मुख में पानी या दूध भर लें और ठोडो को छाती से लगाकर नासिका द्वारा जल बाहर निकालने की कोशिश करनी चाहिए। कुछ दिनों के प्रयास से हलके-हलके नाक के मार्ग से पानी बाहर आने लगेगा।

पामिंग क्रिया से नेत्रों को आराम एवं शक्ति प्राप्त होती है।

त्राटक क्रिया द्वारा नेत्र को साधना और छायापट को शक्ति प्राप्त होती है।

विशेष नियम

हमारी नेत्र ज्योति ठीक बनाए रखने के लिए कुछ विशेष नियम है, जिन पर चलने से दृष्टि दोष कम होते हैं।

पहला नियम है—किसी भी कार्य को करते समय या देखते समय नेत्रों के ठीक प्रकार पलक झपकने चाहिए।

ठोड़ी नीचे करके और पलकों को ऊपर उठाकर कम पलक झपकते हुए देखने से नेत्रों में तनाव एवं दृष्टि-दोष उत्पन्न हो जाते है।

नेत्रों का देखने का कार्य स्वाभाविक होता है अतः ठोड़ी को हलका-सा उठाकर पलकों को हलके-हलके झपकाते हुए देखने से नेत्रों पर प्रयत्न नहीं पड़ता।

छोटे बच्चों को घूरकर या टकटकी मारकर नहीं देखना चाहिए।

इस तरह देखने से नेत्रों में जलन, पानी आना या लाली तक हो सकती है।

जो बालक ठीक रूप से पलक नहीं झपका पाते, उन्हें पलक झपकाने की ठीक शिक्षा देने से शीघ्र ही लाभ होता है।

देखने का दूसरा नियम है कि जब दूर या समीप किसी भी वस्तु को देखें, नेत्रों को हिलाने के स्थान पर ठोड़ी को हलके-हलके दृष्टि के साथ हिलाना चाहिए।

देखने की क्रिया में नेत्रों को हिलाने से उन पर तनाव बढ़ता है और कभी-कभी भेंगापन भी आ जाता है।

लिखने की क्रिया करते समय नेत्रों को कलम के साथ चलाना चाहिए।

अगर लिखते समय दृष्टि को आगे पीछे घुमाएं तो नेत्रों पर तनाव पड़ेगा।

अगर लिखते समय लिखे शब्दों को पढ़ने का प्रयत्न करें तो कलम को रोककर पढ़े, न कि लिखते जाएं, पढ़ते जाएं।

पढने की क्रिया भी इसी तरह होनी चाहिए। पढ़ते समय आराम से पढ़ते जाएं लेकिन ध्यान रहे, पढ़े शब्दों को नेत्र घुमा कर न देखें।

लेटकर, झुककर, कम या तेज प्रकाश में पढ़ने से, नेत्रों पर तनाव पड़ता है।

बच्चों को ठीक अवस्था में पढ़ने की शिक्षा देनी चाहिए। पलंग पर या जमीन पर लेटकर पढना नेत्रों के लिए हितकर नहीं है।

अगर पलंग पर पढना ही हो तो पीठ के पीछे मोटा तकिया लगायें और स्वयं ४५ डिगरी में बैठकर पढ़ें या लिखें।

पढ़ते समय अगर नेत्र थक जाएं तो पढ़ना बन्द करके नेत्रों को शीतल जल से धोएं और फिर बाद में पढ़ें—पामिंग की क्रिया भी की जा सकती है।

टैलीविजन या वीडियो कम से कम समय देखें। अधिक समीप जाकर देखने से दृष्टिदोष हो जाते हैं। रंगीन टैलीविजन देखते समय रंग हलके रखने चाहिए।

पढ़ते समय अगर नींद आने लगे-तो आराम से लेट जाएं और सुबह

ठकर पढ़ें। नींद की अवस्था में पढ़ने से नेत्रों में रोहे हो सकते है।

सीने या बुनने की क्रिया में यही नियम कार्य मे आते है। नेत्रों को किसी स्थान पर टिकने नही देना चाहिए।

सूंई के साथ दृष्टि जानी चाहिए।

सिनेमा, खेल के मैदान में मंच आदि देखते समय भी देखने के नियम को न भूलें। घूरकर या कम पलक झपकाकर देखने से नेत्रों में तनाव उत्पन्न हो जाते है।

सिनेमाघर में उतनी दूरी पर बैठें जहां से चलचित्र साफ दिखाई दे।

अगर देखने में किसी प्रकार असुविधा अनुभव होती हो तो विशेषज्ञ की सलाह लें।

ध्यान रहे गलत नंबर की ऐनक प्रयोग में लाने से नेत्र-दोष हो जाते है।

पढ़ने या लिखने की क्रिया करते समय किसी अन्य कार्य में अपने को व्यस्त नहीं करना चाहिए। बहुत से बच्चे भोजन के समय स्कूल की किताबें आदि पढ़ने लगते हैं।

तेज वाहनों में यात्रा करते समय मनोरंजन के विषय ही देखने चाहिए, गंभीर विषय की पुस्तकें नही पढ़ें।

नेत्रों को खोलकर सूर्य व्यायाम नहीं करना चाहिए। खुले नेत्रों से सूर्य को देखने से छायापट के रोग हो सकते हैं।

आंखों को घुमाने की चिकित्सा नहीं करनी चाहिए। कुछ भारतीय एवं विदेशी पुस्तकों में इनका वर्णन है। लेकिन नेत्रों को, सिर को बिना दिशा दिए हिलाने से तनाव उत्पन्न हो जाता है।

नेत्रों को घुमाने की चिकित्सा के समय नेत्र और ठोड़ी दृष्टि के साथ अपने स्थान को परिवर्तन करते है।

बाजारू शीशों से सदा बचें। कभी-कभी इन शीशों के कारण नेत्रों में काफी दोष हो जाते है।

कुछ माताएं अपने बच्चों की भौहें बढ़ाने के लिए बाल खींचने की क्रिया करती हैं। यह क्रिया नेत्रों के लिए हितकर नहीं है।

छोटा कमरा अगर आपके पास हो तो बड़ा टैलीविजन स्क्रीन न

लें। छोटे स्क्रीन से नेत्रों में अधिक तनाव नहीं पड़ता।

आलूबुखारा शरीर के लिए बहुत उत्तम है। जिगर के रोगियों के लिए रामबाण सिद्ध हुआ है।

जिगर के रोगी के लिए जल अधिक पीना चाहिए।

औषधियां

नेत्र और शरीर के रोगों को दूर रखने के लिए औषधियों का अपना स्थान है।

औषधियों पर अधिक आधारित होने से समय के साथ शरीर की आंतरिक शक्ति का ह्रास होता है।

औषधि चिकित्सा में सहायक के रूप में प्रयोग में लानी चाहिए। जो विशेषज्ञ केवल औषधियों पर ही अपनी चिकित्सा को आधारित करते हैं उनके रोगी बाद में औषधि के बिना नहीं रह सकते।

रोगी के रोग मे थोड़ा परिवर्तन आते ही औषधियों के स्थान पर खाद्य या प्राकृतिक चीजों का प्रयोग लाभकारी होता है।

चिकित्सा काल में रोगी के मनोबल पर पूर्ण ध्यान देना चाहिए। जिस रोगी को मानसिक गिरावट आ जाती है वह चिकित्सा पर पूर्ण विश्वास नहीं कर पाता और यही कारण है रोगी लाभ प्राप्त नहीं कर पाता।

एक विशेषज्ञ से दूसरे विशेषज्ञ पर जाने का मुख्य कारण विश्वास-हीनता है। विशेषज्ञ को रोगी के रोग को समझने में थोड़ा-सा संशय अनुभव हो, तो दूसरे विशेषज्ञ से सलाह लेनी चाहिए।

नेत्र-रोगों के लिए निम्नलिखित औषधियां प्रयोग में लाई जा सकती है लेकिन प्रयोग करने से पहले अपने विशेषज्ञ से सलाह अवश्य लें।

पलकों के रोग

गुहरी या अंजनहारी : यह रोग नेत्रों पर अधिक तनाव पड़ने या दृष्टि-दोष या स्वास्थ्य की खराबी के कारण होता है। पहले रोगी को

दिन में दो या तीन वार तुलसी के पत्तों की भाप दें और वाद में कोई अच्छा नेत्र मरहम गुहरी पर लगा दें। गुहरी वाले स्थल पर कई बार सिकाई करने से घुलने में आसानी हो जाती है। मवाद निकलने पर अच्छी तरह सफाई करके मरहम लगाना चाहिए। गुहरी पर दो भाग से फटी किशमिश गर्म करके लगाने से लाभ होता है।

कोरटयुसिड या कैम्बीसोन मरहम लाभप्रद रहता है। स्वास्थ्य ठीक बनाए रखने के लिए टानिक दिए जा सकते है।

होम्यो औषधि में : पलसेटीला ३०, दिन में दो या तीन वार लेनी चाहिए।

रोहे :

नेत्रों की सफाई के साथ आंद्रे नेत्र बूंद, ट्रेक्सैमाईड नेत्र बूद, एल्ब-यूसिड नेत्र बूंद, सल्फा क्लोर, जिकोरन, जिको-सल्फा एवं लोकुला नेत्र बूंद प्रयोग में ला सकते हैं।

मरहमों में : टेरामाईसीन, कोरट्यूसिड एवं एक्रोमाईसीन।

विदेशी : सोडियम सुलेमिड (इग्लैंड), इलियेडीन (इंग्लैंड) केडेसिलीन (जापान), भोजन के साथ सेवन-सीज केपस्यूल, मलटीविटा-प्लेक्स, ओगनवित (जर्मनी), सुपर विटेमिन ए (इग्लैंड)।

जल आने पर

छोटे बच्चों या बड़ों के नेत्रों में पानी आने पर माताओं को विशेष ध्यान देना चाहिए।

नाक के पास पलकों के छिद्रों में थोडो-सी रुकावट आने पर जल-प्रवाह ठीक नहीं हो पाता। ऐसी अवस्था में बच्चे के नाक के पास वाले भाग को उंगलियों से मालिश करनी चाहिए। जिससे नाक कुछ उठ सके। मालिश के समय नेत्र क्रीम प्रयोग में लाई जा सकती है।

मालिश के समय कोरट्यूसिड या कैम्बीसोन मरहम प्रयोग में लाया जा सकता है।

नेत्रों में वेनमाईसेटीन या सोलक्स स्पेशल नेत्र बूंद प्रयोग में ला सकते हैं।

लाली, जलन एवं सूजन होने पर :

नेत्रों में लाली, जलन या सूजन होने पर रोगी को आराम अवश्य करना चाहिए। नेत्रोंपर पढने-लिखने आदि का तनाव पड़ने से, उपचार में देरी हो जाती है।

नेत्रों की सफाई गर्म जल से करने के बाद (बोरिक मिश्रित), भाप देनी चाहिए। प्रभावित स्थल पर पेरीमीन नेत्र बूंद या वेनमाईसेटीन नेत्र बूद या सोफ्रोमाईमीन नेत्र बूंद एवं सोने से पहले कोरट्यूसिड मरहम प्रयोग में लाना चाहिए।

सिकाई दिन में तीन या चार बार करने से रोगी को आराम का अनुभव होता है।

होम्योपैथी की : एकोनाईट ३०, रूस टोक्स ६, सलफर ३०, नेट्रम म्यूर ६, औषधिया दिन में तीन या चार बार प्रयोग में लाई जा सकती हैं। एक समय में पाच गोलियां ठीक रहती हैं।

नेत्रों को आरामदायक औषधियां

वाईसीन नेत्र बूद, किलिएरीन नेत्र बूंद एवं टी० वी० नेत्र बूंद।

विदेशी : आई विट (जापान), वोगान एकउआ (जर्मन), मोरीन नेत्र बूद (अमरीका)।

कानीनिका मंडल के रोगों में

कानीनिका मडल के रोगी को आराम प्रथम चरण से ही देना चाहिए। अगर पट्टी बांधने की आवश्यकता हो तो कम दबाव की पट्टी बांधने से रोगी को आराम अनुभव होता है।

नेत्रों की सफाई के बाद एट्रोपा या एट्रोपीन नेत्र मरहम या नेत्र बूंद प्रयोग में लानी चाहिए। भाप स्नान के बाद औषधि का प्रयोग रोगी को आराम देता है।

पैरीमीन नेत्र बूद, वेनमाईसेटीन, आंद्रे एट्रिसिलोन, एट्रोक्लोर-डी नेत्र बूंद प्रयोग में ला सकते हैं।

विदेशी : आईरिस्ट (अमरीका), ओपथोसीलोजोन (अमरीका), स्टोविसल ५% नेत्र बूद (इंग्लेड), हरपिस होने पर—वीरा ए ३% नेत्र बूंद आदि।